

PATROL®

- poplachové zabezpečovací systémy
- elektrické požární systémy
- kamerové systémy
- komunikační datové sítě
- projekce, montáž, servis a revize

INFO LINE 602 56 56 56

www.patrol.cz

ALARM SYSTEM

Měsíční glosování

■ Zaběhat si přijel do Jihlavy prezident ČR generál P. Pavel. Běžel i P. Ryška, primátor Jihlavy a bývalý trenér plavců. Prezident skončil s křečí v noze, primátor prý druhý den také trochu kulhal. Ponaučení? Sportovci by měli vědět, že bez rozcvíčení to prostě nejde. To hejtman V. Schrek si nic nenatáhl. Ale on je rocker.

■ Do květnového časopisu Vesmír se dostal článek zooložky jihlavského muzea RNDr. Kláry Bezděčkové, Ph.D., který pojednává o mravenčím „mléce“. Jen řekneme, že v tomto populárně odborném časopisu publikují autoři z Jihlavy opravdu, ale opravdu zřídka. Takže gratulujeme.

■ Za tohle jihlavská radnice nemůže, ale nápad vlády, že by se zvedlo DPH u tištěných novin, je velká chyba. Á propos, nikdy bychom si nemysleli, že budeme hájit podnikání expremiéra A. Babiše, který „přisahal“ na zdraví svých dětí, že nebude ovlivňovat své noviny, a pak to udělal.

■ Město se dohodlo s několika domy v Tyršově ulici o kompenzaci za hluk a prach po dobu výstavby arény. Zastupitelé dohodu se skřípěním zubů odsouhlasili, i když hovořili o vydírání. Teď zastupitelé čekají na to, zda se neozvou domy další.

■ Obchodní akademie, Vyšší odborná škola zdravotnická a Střední zdravotnická škola, Střední odborná škola služeb a Jazyková škola Jihlava je všechno dohromady jedna škola, která sídlí na adrese v ulici Karolíny Světlé, ale jinak má budovy roztroušené po celém městě. Rýsuje se, že by mohla dostat jiný název. Přimlouváme se, ať je hlavně kratší! -pk-

Oficiální zprávy
z Jihlavy
JEŽKOVY OČI

www.jihlava.cz/jezkovyoci



PREZIDENT ČR Petr Pavel navštívil Jihlavu. V areálu Českého mlýna si zazávodil a pak si popovídal s přítomnými „skejtáky“ a zhlédl umění bikerů na pumptracku. Jak kdosi podotkl, ani nebylo poznat, že mluvíte s prezidentem. Foto: Petr Klukan

Prezident si vyzkoušel jízdu na „skejtu“, běhal a střílel

Poprvé od svého zvolení navštívil Jihlavu prezident Petr Pavel.

V odpoledních hodinách dorazila hlava státu příhodně oblečená do kraťasů a trička do sportovně - rekreačního střediska Český mlýn, kde na něj čekala více než stovka jeho příznivců a také štafeta na 60 metrů zakončená střelbou na elektronické biatlonové střelnici.

Během štafety sice preziden-

ta postihla menší křeč, ale závod nevzdal a zdárně jej dokončil.

Následně se jej pak ujali kluci z místní školy skateboardingu v čele s Tomíkem Markem, který prezidentovi dal rychlokurz jízdy na skateboardu.

Petr Pavel dokonce jako dárek jeden takový skateboard dostal od předsedy asociace skateboardingu Jana Lankaše a jak sám řekl, možná

se na něm bude prohánět po dlouhých chodbách Hradu.

Během odpoledne na Českém mlýně na prezidentovu adresu nebylo slyšet jedinou negativní reakci. Naopak se spíš ozývaly výkřiky typu: „Jsme na vás hrdí“ nebo „Děkujeme, pane prezidente,“ což možná svědčí o tom, že takzvaní „hejtři“ si své názory raději nechají na sociální síti než do skutečného života.

-vd-

Aplikace EasyPark

Nové parkovací automaty si Jihlavané teprve „osahávají“. Proto se před automaty někdy vytváří i fronty. Parkování lze platit mincemi nebo kartou.

Možnost placení parkovného se rozšiřuje majitelům chytrých telefonů. Pokud si stáhnou mobilní aplikaci EasyPark (<https://easypark.cz>), nemusí ani chodit k automatu, ale vše si vyřídí přímo v mobilu. Aplikace nabízí řadu výhod, jako je například prodloužení parkovného, či jeho ukončení bez toho, aby řidič musel přijít zpět ke svému autu. Nic ale není zadarmo, a jak město napsalo v tiskové zprávě, poskytovatel aplikace si ke každé platbě připočítává servisní poplatek do 15 % ceny oprávnění, nejvíce však 20 Kč.

Město očekává, že se časem objeví i další poskytovatelé s různým rozsahem služeb i nižší výši servisního poplatku.

-pk-

Zemřel Ján Tinka



Ján
Tinka

Ve čtvrtek 25. května 2023 zemřel ve věku 69 let bývalý vedoucí odboru dopravy Ján Tinka.

Ján Tinka se narodil 24. ledna 1954. Původně byl vojákem z povolání; od 1. září 1997 pracoval na jihlavské radnici. Vedoucím odboru dopravy byl až do prosince 2019, kdy odešel do důchodu.

Při této příležitosti vyšel v tehdejších radničních novinách Ježkovy oči s Jánem Tinkou rozhovor, v němž už tehdy poukazyval na přeplněnost města auty.

„Snahou města je nechat auta dojíždějících na okraji města a místním vytvořit větší komfort parkování. Aut je totiž stále víc a víc, za posledních 10 let stoupl počet registrovaných vozidel o 40 procent a meziročně se stále zvedá. Město není nafukovací,“ řekl tehdy mimo jiné k rozhovoru o parkování ve městě.

-red- Foto: MMJ

Prioru je 40 let; Krecl zboural komunistický předseda MěNV



OBCHODNÍ dům Prior stojí na Masarykově náměstí již více než 40 let. Dodnes u Jihlavanů vzbuzuje řadu vášní.

Foto: Jiří Zejda

Jihlavský Prior oslavil 40 let prodeje.

■ Petr Klukan

Dveře obchodního domu Prior se otevřely před 40 lety – dne 19. května 1983. Z pohledu obchodu Prior zcela zásadně v Jihlavě a širokém okolí změnil prodej zboží.

Jak uvedl v Jihlavských listech Vladimír Havlíček, jeden z posledních členů vedení Prioru před jeho privatizací, realizovalo se zde více než 30 % tržeb města.

„Za úspěchy Prioru stojí konkrétní lidé, zejména jejich chuť pracovat. Byly jich desítky. Nicméně, sluší se připomenout, a dělám to velmi rád, osobu prvního ředitele OD Prior Jihlava, pana Františka Kořínska, který nedávno zemřel v požehnaném věku 98 let.“

Člověka sice drobné postavy, ale schopného uřídit 250členný kolektiv nesourodých lidí, mnohdy bez potřebných zkušeností. Symbolu životní moudrosti a rozvahy,“ napsal ve článku pro Jihlavské listy V. Havlíček.

Z pohledu stavby však Prior na-

razil na mínění veřejnosti i odborníků. Jednak se kvůli obchodnímu domu zboural takzvaný Krecl, jednak se obrovská betonová stavba dle mnoha lidí včetně řady architektů a památkářů na historické náměstí nehodí.

Největší podíl na zbourání Kreclu mělo „normalizační“ vedení města po roce 1968. Nejčastěji je zmiňováno jméno Karla Prchala, tehdejšího předsedy městského národního výboru. Bez ohledu na stanovisko památkářů a bez ohledu na protesty byl na jeho přímý pokyn v noci ze 16. na 17. 12. 1975 odstřelen i poslední stojící dům Kreclu. Poté již výstavbě obchodního komplexu „nic nestálo v cestě“.

Budova Prioru byla po roce 1989 často různými politickými stranami a seskupeními využívána v předvolební kampani. Architektka Lenka Tomášová, figurující před téměř deseti lety na kandidátce Fóra Jihlava, byla například pro zbourání a obnovu starého Kreclu.

V posledních letech tomu již tak

není, protože si všichni kandidující do politiky (zastupitelstva) uvědomili, že stavba je v soukromých rukou (firma Le cygne sportif, a.s. – pozn. red.) a městu nepatří.

S jakoukoliv úpravou, rekonstrukcí, či dokonce zbouráním by museli souhlasit jeho majitelé. Jihlavě se tak nabízela a nabízí jen jediná cesta. Pokud by opravdu chtěla něco s Priorem udělat, musela by obchodní dům za stamiliony korun odkoupit. A potom vynaložit další stamiliony, aby jej přetvořila. Ale v co?

Dokonce ani poslední architektonická soutěž, která měla určit nový vzhled náměstí, nepočítala s tím, že by se s Priorem něco dělo. Proč? Protože ačkoli Prior neodmyslitelně patří k Masarykovu náměstí, město jej nevlastní.

Co dnes říkají na budovu Prioru návštěvníci krajského města nebo samotní Jihlavané? Ví třeba o unikátním čtyřverší básníka Skácela na stěně Prioru? A chodí sem vůbec nakupovat? Zeptali jsme se jich v malé anketě.

Anketa



Paní Monika
z Jihlavy



Paní Helena
z Jihlavy



Gabriela
Kováčová
ze Znojma



Pavel
Kadlec
z Chotěboře



Václav
Růžička
z Mor.
Budějovic

Do Prioru chodím nakupovat často třeba kosmetiku, textil a obuv. Akorát se mi nelíbí vzhled budovy, zasloužila by si rekonstrukci, trochu jí přizpůsobit tomu starému městu. O tom reliéfu s čtyřverším jsem nevěděla, určitě se půjdu podívat.

Já jsem zvyklá chodit po menších obchodech, takže Prior nenavštěvuji. Vůbec bych se nezlobila, kdyby budovu z náměstí odstranili. Nevyzdvihovala bych ho, větší pozornost si určitě zaslouží kašny nebo kostel, někdo mu přednost ale dává.

Určitě by tam měly být lepší obchody, nepříjde mi, že jich je tam pro naši generaci dostatek. Nelíbí se mi, že Jihlavu prezentuje jedna budova, která vypadá tak, jak vypadá.

Kdyby to nebyl tak hnusnej barák, možná bych tam i zavítal, nemám na něj dobrý názor. Určitě by s ním měli něco udělat, nemusí ho zbourat, ale alespoň provést nějakou rekonstrukci, je to vážně ošklivá budova.

Budova je známá tím, jak vypadá. Každý, kdo je trochu starší, si ji pamatuje, ale já sám ji nenavštěvuji, jelikož nejsem zdejší. Měla by být opravena do stylu, který se tam hodí.

-zm,dd-

25. ročník Řidiče Vysočiny ovládli Žďárští

V jubilejním 25. ročníku motoristické soutěže Řidič Vysočiny vyhrávaly stejně jako vloni posádky ze Žďárska. Na start vyrazilo 57 aut, devět motorek a šest cyklistů.

■ Petr Klukan

První místo obsadil Jakub Janáček z Vojnova Městce a Petr Škapa ze Žďáru, druzí byli Jiří Rössler a Daniel Dušek (oba Nové Veselí) a třetí skončili Lukáš Havlík a Milan Kakač (oba Sněžné).

Zajímavostí je skutečnost, že v loňském ročníku zvítězil Janáčkův bratr Aleš. A že se v soutěži mohou poměřovat nové vozy i se staršími životem obouchanými auty dokládá fakt, že druzí i třetí medailisté závodili s trabanty, vítězové jeli se Škodou Kodiaq.

Na čtvrtém místě se umístili Jihlavané: řidič Pavel Kubiš a navigátor Martin Petřík. Stupně vítězů jim utekly jen o tři body.

Kategorii motorek nad 125 ccm ovládl Radek Krůta z Prahy a v „malých“ motorkách vyhrál Ondřej Novotný z Jihlavy, když porazil letitěho účastníka a mnohonásobného vítěze Vladimíra Roupce z Telče.

V novince, kategorii cyklistů, zvítězil Milan Habuda z Loun.



Pořadatelé

JIHLAVSKÉ LISTY

a ÚTVAR POLICEJNÍHO
vzdělávání a služební přípravy
Vzdělávací zařízení Jihlava

STARTOVALO se v sobotu 13. května přesně v devět hodin z Masarykova náměstí v Jihlavě. Také cíl byl v jubilejním pětadvacátém ročníku Řidiče Vysočiny v krajském městě - v areálu letního kina.

Foto: Petr Klukan

Když soutěží celá Valešova rodina



DÁMSKÁ POSÁDKA: dcera Klára Coufalová s maminkou Lenkou Valešovou.



PÁNSKÁ POSÁDKA: Vladislav Valeš se synem Vojtěchem.

Jednou z mála dámských posádek byla dcera Klára Coufalová se svou maminkou Lenkou Valešovou z Jihlavy.

Spolu nejezdy poprvé, ale již asi potřetí. Jak se obě shodly, počasí moc nevyšlo. „Vloni bylo hezky, ale jinak si myslím, že vše bylo v pořádku. Pobavily jsme se,“ řekla nám maminka.

Z disciplín považovaly za nejtěžší tu s odnesením zraněného. „A vyndat ho z auta - přece jenom, jak je to těžké člověk, tak pro dvě ženské to nebylo úplně jednoduchý.“

Trochu o síle byla i výměna kola na telčském náměstí, pokud kola soutěžící před nimi víc utáhli... „Dcera měla problém ho vůbec povolit.“ „Skákala jsem po tom,“ přikývla Klára. „To snad udělali naschvál, aby to ženská nemohla povolit,“

dodala s úsměvem.

Letošní ročník ale hodnotily výborně: „Byl to úspěšný den.“

Na bednu se sice při vyhlášení nedostaly, ale při čekání na výsledky si ji i tak vyzkoušely. „Zkoušela jsem první stupínek. Pro jistotu jsme si tam stouply. Kdyby to nevyšlo,“ rozesmály se.

Jeli i otec a syn

Kromě matky s dcerou jel i otec Vladislav se synem Vojtěchem. Soutěže se účastní již několik let.

„Pocasi špatný, jinak to bylo dobré jako každý rok,“ hodnotí akci otec. „Změnily se nějaké zkušební otázky, změnil se nějaké úkoly, vše ve pro-

spěch soutěže, že to není jednotvárný.

Změnili se i policisté, protože to tady organizuje policejní škola, která začala zpětně fungovat, protože si myslím, že tady má dobrý zázemí. Přináší to do Jihlavy samé plusy. Občas stávají na křižovatkách, lidi se naučí podle toho řídit.“

Jaká byla pro ně letos v závodě nejtěžší disciplína? Pro manželku s dcerou tahání člověka, pro ně prý test z historie. „Tam byly otázky, který člověk ani nečekal, o něčem takovém jsem ani neslyšel, takže to byla akorát tipovačka,“ přiznal táta Vladislav.

Závod si ale jedním testem nenechali zkazit: „Chtěli bychom poděkovat všem, kdo to tady organizuje. Jen ať v tom dál pokračují.“

-pk-

Předčasný důchod: nejvýše tři roky před dosažením důchodového věku

Vláda schválila návrh novely se zpomalením valorizace penzí, se zpřísněním podmínek pro předčasný důchod a s novým přírůbkem, který by měli důchodci a důchodkyně dostávat při vysoké inflaci.

■ -lb-

Na konci května vláda odsouhlasila ministerský návrh na úpravu předčasných důchodů a valorizací, plně navýšení důchodů o inflaci zůstane.

Nadále platí, že důchody se budou pravidelně každoročně navyšovat, ale také se i plně valorizovat o inflaci. Úprava počítá například se zavedením dočasného příspěvku namísto mimořádné valorizace. Dalším návrhem je pak částečné omezení předčasných důchodů. Jde o jeden z kroků, který

je součástí důchodové reformy.

Ta zajistí důstojné a férové penze dnešním seniorům, ale i budoucím generacím. Zásadní změnou je nahrazení valorizace v mimořádném termínu novým systémem. Ten bude zohledňovat růst cen z 60 %.

„Chci zdůraznit, že nadále budeme v době extrémní inflace důchodcům pomáhat se zvýšenými náklady. K jejich pokrytí ale bude nově sloužit dočasný příspěvek. Dosavadní nastavení mimořádných valorizací způsobovalo rozvíření nůžek mezi bohatšími a chudšími seniory. To nyní chceme změnit,“ přiblížil ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka.

Dočasný příspěvek bude odvozen od průměrného starobního důchodu v jednotné pevné částce ve výši 30 % růstu cen. Zároveň se zvýší procentní výměra důchodů o dalších 30 % růstu cen. Toto zvýšení bude trvalé a



Ilustrační foto: p...abay.com

zohlední se při řádné valorizaci.

„Důchody budou stále navyšovány v řádném termínu od prvního ledna. Na tom se nic nemění. Toto navýšení bude inflaci kompenzovat v plném rozsahu,“ zdůraznil ministr Jurečka.

Další oblastí jsou změny v podmínkách předčasných důchodů. Nově bude možné odejít do starobního důchodu 3 roky před dosažením důchodového věku.

Zvýší se také intenzita krácení procentní výměry o 1,5 % za každých chybějících 90 dní do dosažení důchodového věku. Další podmín-

kou nároku bude získání doby pojištění 40 let.

„Naším cílem je, aby se snížil trend vysokého počtu odchodů do předčasných důchodů. Ten musí být možností ve specifických případech, ne standardem pro vysoké procento žadatelů o důchod,“ dodal ministr.

Změny musí schválit parlament a podepsat prezident.

Vláda už dříve přistoupila k úpravě červnové valorizace důchodů, díky níž průměrný starobní důchodce dostane o 750 korun více a průměrný důchod překročí 20 tisíc korun.

Vysočina vykazuje nejnižší nezaměstnanost v celém Česku

K nejnižší nezaměstnanosti se za poslední měsíce hlásí právě Vysočina. Společně se Zlínským krajem, Jihočeským, Pardubickým a Plzeňským shodně vykazuje podíl nezaměstnanosti pouze 2,7 %.

Z okresů hlásil ke konci dubna nejvyšší nezaměstnanost Pelhřimov (1,6 %).

Z celkového počtu v republice evidovaných uchazečů o práci tvořily v dubnu 54,7 % ženy, což představuje 143 064 nezaměstnaných. Podíl nezaměstnaných mužů poklesl na 3,1 % a u žen na 4 %.

Průměrný věk nezaměstnaných byl v dubnu 43,3 roku, loni to bylo 43,8 roku. Věková struktura uchazečů o zaměstnání se za posledních pět let výrazně nemění. A i v průběhu uplynulých 12 měsíců došlo pouze k mírným změnám.

V meziročním srovnání v dubnu mírně vzrostl podíl nezaměstnaných osob ve věkové skupině do 29 let a ve skupině 30-49 let. Naopak v kategorii 50 plus podíl nezaměstnaných osob klesl.

Bez práce byli nejčastěji uchazeči o zaměstnání s nižší kvalifikací, především s vyučením bez maturity a se základním vzděláním. Změny ve struktuře nezaměstnaných podle stupně vzdělání ukazují, že k nejvyššímu meziročnímu nárůstu došlo v případě evidovaných uchazečů se základním vzděláním (o 7 167) a uchazečů se vzděláním vysokoškolským (o 5 053).

Pokud jde o rozdělení podle profesí, ke konci dubna bylo v evidenci ÚP ČR nejvíce pomocných a nekvalifikovaných pracovníků, a to 81 545.

-lb-



ZÁKLADNÍ ŠKOLA POLNÁ
Poděbradova 79, 588 13 Polná
prijme od 25. 8. 2023

ŠKOLNÍHO PSYCHOLOGA - MOŽNO I NA ČÁSTEČNÝ ÚVAZEK

- zajímavé finanční ohodnocení
- možnost podílet se na rozvoji školního poradenského pracoviště
- celý nebo částečný úvazek
- více info na stránkách školy

www.zs-polna.cz

Zájemci o uvedenou pracovní pozici se mohou ohlásit na e-mailovou adresu **zakladni.skola@polna.cz** nebo telefonicky na číslo **724 882 817**.

106-15D

Agrostroj.

Významný regionální zaměstnavatel.

Firma Agrostroj patří v pelhřimovském okrese k jednomu z nejvýznamnějších regionálních zaměstnavatelů. Podílí se tak bezesporu na nejnižší nezaměstnanosti v tomto okrese. Podle Úřadu práce byla totiž nezaměstnanost na Pelhřimovsku v letošním lednu 2%, v Česku 3,9%. Čímž tedy firma Agrostroj tak výjimečná? Svým zaměstnancům nabízí bydlení přímo v Pelhřimově, spolupracuje s technickými školami a díky vlastnímu školicímu centru dokáže zaměstnancům poskytnout odborné vzdělání.



Aktuálně nabízíme

• **Pracovnice / pracovník sekretariátu generálního ředitele**
50.000 až 60.000 Kč

• **Napište nám e-mail nebo volejte zdarma!**

AGROSTROJ Pelhřimov, a.s.
U Nádraží 1967
393 01 Pelhřimov
Email: personalni@agrostroj.cz
Web: www.agrostroj.cz

☎ **800 700 627**

🌐 agrostroj.cz





Buena Vista
RESTAURANT

VÁŽENÍ ZÁKAZNÍCI,
naše velkokapacitní letní zahrádka
s dětským hřištěm je již otevřena

těšíme se na Vás - team Buena Vista



sledujte web a facebook

www.buena-vista.cz



NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK
50.000,-

PRACUJTE PRO JEDNU Z NEJDŮVĚRYHODNĚJŠÍCH FIREM V ČR

PŘIJME IHNEDE DO PRACOVNÍHO POMĚRU

- **ZÁMEČNÍK**
- **ELEKTRIKÁŘ**

Pro další informace nás kontaktujte na

www.mokov.com/kariera nebo **567 120 130-133** (8-15 hod.)



**velký výběr skladem
elektrokola můžete vyzkoušet**

722 301 302

Petrovice 71 Nové Město na Moravě

Kam na výlet? Poradí internetová databáze

Chcete se dozvědět něco zajímavého o budovách či objektech města Jihlavy? Nebo si udělat malý výlet? To vše nabízí na internetu nově vzniklý Jihlavský architektonický manuál (JAM). Využít jej mohou jak turisté, tak i obyvatelé města Jihlavy.

JAM je volně dostupná internetová databáze, která na adrese jam.jihlava.cz nabízí informace o vybraných jihlavských stavbách a tematické prohlídkové trasy po městě a blízkém okolí.

Jak při prezentaci manuálu uvedla koordinátorka JAM Jana Laubová, databáze se zaměřuje na období od poloviny 19. století po současnost.

Aktuálně čítá asi stovku budov, je postavena na intenzivním architektonickém výzkumu. Uvádí i odkazy na literaturu a další zdroje.

Základním prvkem manuálu je přehledná mapa. S jejím využitím se lze vydat po osmi tematických „stezkách“ (viz infobox).

Návštěvník databáze se dozví v abecedním řazení detaily o řadě specifických výrazných budov. Jsou to např. Prior na náměstí, zámek v lesoparku Heulose), budova Horáckého divadla, kontroverzní stavba obchodního domu CityPark, budova OV KSČ v Tolstého ulici

Jihlavské stezky

■ Pod rakouskou orlicí – rozvoj města od druhé poloviny 19. století do roku 1918

■ Upevňování nové republiky a válečné drama – 1918–1945

■ Zahradní čtvrti a bydlení v Jihlavě v první polovině 20. století

■ Poválečná léta v socialismu a nová sídliště – 1945–1989

■ Po roce 1989

■ Centrum města. Zásahy do historického jádra ve 20. a 21. století

■ Industriál – soukenická stezka

■ Židovská stezka

nebo bytové domy pro železniční bytový fond Bezručova.

Dále např. Česká škola národní v ulici Havlíčkova, Dělnický dům, Dům kultury a odborů ROH, Grandhotel, Horácký zimní stadion, Justiční palác (dnes VŠPJ), Kino Dukla, obytný dům s kavárnou Slavia a s obchody, Oblastní zdravotní středisko (Dům zdraví), obilní skladiště Německého skladištního a hospodářského družstva pro Štoky a Jihlavu (Silo), psychiatrická nemocnice, soukromé vily, železniční viadukty v Havlíčkově ulici nebo Starohorský

hornický náhon.

V sekci Výlety je zatím v nabídce JAMu Stonařov. „Téměř hotové už máme další dva výlety,“ dodává aktuálně J. Laubová. Jde o lokality Šacberk a Helenín – Malý Beranov – Henčov s tamní historií textilního průmyslu.

Manuál se má dále rozvíjet. Na jaře 2024 by měl k digitálnímu manuálu přibýt též tištěný průvodce.

Sídlem JAMu má být od podzimu 2023 podkrovní ateliér v historickém měšťanském domě na Masarykově náměstí 21, který prochází rekonstrukcí. Tady bude veřejnosti zpřístupněna badatelská knihovna.

JAM je realizován prostřednictvím městské organizace Brána Jihlavy z prostředků norských fondů a Jihlavy.

-jv,pk-



MEZINÁRODNÍ MISTROVSKÉ KURZY
KONCERTY STUDENTŮ A LEKTORŮ PRO VEŘEJNOST

TELČ • TŘEBÍČ • STRÁŽ NAD NEŽÁRKOU • NOVÁ ŘÍŠE

8.–17.7.2025

WWW.AKADEMIETELC.CZ

Projekt se uskutečňuje za finanční podpory Ministerstva kultury ČR.



SPOLEHNI SE
ROZUMÍME OUTDOORU

HUDY

KOSMÁKOVA 21, JIHLAVA

LETNÍ OSVĚŽENÍ NA VODNÍM RÁJI

Potřebujete zažít pořádné osvěžení těla i mysli? Pokud se zrovna nacházíte na Vysočině nebo cestujete po D1, namířte si to do Vodního ráje Jihlava. Tento sportovně-relaxační areál je otevřený celoročně.

Kromě několika bazénů a vodních atrakcí nabízí i sportovní a wellness služby. Vodní ráj je svou kapacitou 2 400 míst ve venkovní a 240 míst v kryté části areálu už 22 let největší akvapark na Vysočině.

Areál Vodního ráje má dvě hlavní části. Krytá část je otevřená po celý rok a najdete v ní spoustu zábavních prvků.

Tím základním je velký rekreační bazén o rozloze 330 metrů čtverečních. V něm si můžete vyzkoušet řadu atrakcí, například podvodní vzduchovače, chrliče, vodní clonu, vodopády, podvodní osvětlení a oblíbenou divokou řeku, ve které vás unáší proud stále dokola.

Stěnové masážní trysky a perličková lůžka vás dokonale zrelaxují. Z hlavního bazénu je to jen pár kroků do venkovního vyhřívaného bazénu, ve kterém můžete relaxovat, i když venku třeba mrzne.

Asi největším lákadlem je krytý tobogán o délce 108 metrů. Nejmenší děti se mohou vydávat v dětském brouzdališti hned vedle velkého bazénu. Součástí krytého areálu Vodního ráje je také sauna, parní lázeň a solárium. Milovníci masáží si mohou vybrat hned z několika druhů.

V letním venkovním areálu najdete čtyři bazény s ohříváním vodou - velký rekreační bazén s několika vodními atrakcemi, 25 metrů dlouhý plavecký bazén s pěti drahami, zábavný dětský bazén s vodním hradem a samozřejmě brouzdaliště pro koupání nejmenších dětí. Součástí venkovního areálu akvaparku je 9 000 metrů čtverečních travnaté plochy ke slunění a odpočinku.

A pokud se vám zrovna nechce do vody, můžete být s dětmi v dětském koutku, zkusit si zacvičit na fitness prvcích nebo si dát něco dobrého z nabídky občerstvení. V neposlední řadě je dobré zmínit, že ve venkovní části akvaparku je zajištěn bezbariérový přístup.

Vodní ráj Jihlava je zkrátka dobrá volba pro všechny příznivce rekreačního plavání, opalování u vody a rodinné zábavy. Provozovatelem Vodního ráje jsou Služby města Jihlavy. **Aktuální informace naleznete na www.vodniraj.cz**

**ZAHAJUJEME
LETNÍ
PROVOZ**

24. 6.

od 10.00 hodin

**VODNÍ
RÁJ**
JIHLAVA



Město ocenilo své občany



Jiří HOLÍK

■ **Čestné občanství**, nejvyšší poctu, kterou může město udělit, získal za vynikající sportovní výsledky, kterých dosáhl coby bývalý československý hokejový útočník a trenér.

Devadesátým čestným občanem města Jihlavy se stal bývalý vynikající hokejový útočník Jiří Holík. V reprezentaci si připsal 319 startů, ve kterých vstřelil 132 gólů.

V roce 1999 byl uveden do Síně slávy mezinárodní hokejové federace a v roce 2016 získal i nejvyšší ocenění kraje.

Jeho hokejová kariéra byla spjata s Duklou Jihlava.



Jiří VARHANÍK

■ **Cenu Rady města Jihlavy** obdržel za vysoce kvalitní propagaci kulturně společenského dění Jihlavy.

Pracuje jako redaktor kulturní rubriky v Jihlavských listech od roku 1994.

„Vést 30 let kulturní rubriku novin v tak relativně úzkém prostoru jako je Jihlavsko vyžaduje jeden předpoklad – že je o čem psát. A já nepřestávám žasnout, kolik je v našem prostoru úžasných, kreativních, šikovných a často nezištných lidí, na kterých kultura stojí. Takže to беру tak, že ta cena je hodně pro tyto lidi,“ řekl J. Varhaník mimo jiné v poděkování.



Marek ZEMÍN

■ **Cenu Rady města Jihlavy** získal za dlouholetou mimořádnou práci na činnosti a rozvoji Sboru dobrovolných hasičů Bedřichov.

„Když jsem v roce 2001 vybral svého syna do kroužku mladých hasičů, netušil jsem, jak mě to pohltí. Jsem rád, že můžu tu štafetu, kterou před válkou naši předkové založili – český sbor dobrovolných hasičů, že můžu dál nést tu vlajku a táhnout to dál, takže všem vám moc děkuju,“ řekl při poděkování.



Marie BOHUŇOVSKÁ

■ **Cenu města Jihlavy** získala za dlouhodobé aktivity v oblasti kultury a vzdělávání.

Založila například Spolek pro navrácení sochy TGM do Jihlavy, iniciovala sbírku na památník 17. listopadu Klíče, přivedla do Jihlavy projekt Příběhy našich sousedů.

„Všichni, kteří dostali ocenění, vynikli ve svých profesích, byli nejlepší, ale já osobně jsem založila spolek a ostatní (ze spolku) si „hrají“ se mnou jen tak ve volném čase,“ řekla M. Bohuňovská.



Rostislav DVOŘÁK

■ Obdržel **Cenu Rady města Jihlavy** za přínos pro hospodářský a podnikatelský rozvoj města.

Dlouholetý předseda představenstva firmy Vývoj v Třebíči a předseda Svazu českých a moravských výrobních družstev. V letech 1995-1999 byl předsedou Okresní hospodářské komory Jihlava.

„Celý svůj život jsem věnoval výrobě a za mnou zůstala řada investic, i tady v Jihlavě,“ řekl R. Dvořák v poděkování. „Když jedu naším okresem, tak poznávám některé stavby, na kterých jsem se podílel stejně tak v Brně, v Praze, v Mariánských Lázních, Ostravě..., v celé republice. A přiznám se, že je to pro mě často vzpomínka, která mně

říká, že jsem neudělal špatně, že ta práce pro naše hospodářství byla poctivá, správná a mnoha lidem pomohla.“

JN: Mezi oceněnými zastupujete podnikatelskou sféru. Na tu se někteří lidé dívají skrz prsty. Přitom bez podnikatelů by se nedařilo kultuře, sportu...

RD: Jsou to činnosti, které kultivují lidi, upevňují jejich vztahy, třídí je k lepšímu, ale je pravda, jak říkáte, že bez podnikatelské činnosti by se tak nedařilo ani té kultuře ani tomu sportu.

Všechno, co nás v životě obklopuje od pyramid až dneska po Empire State Building, tak to vždy udělali lidé pod vedením nějakého podnikatele. A proto jsem mluvil o investicích, protože to, že seženete práci pro 200, 300 nebo 1000 lidí, to je základ té práce. A když se vám podaří postavit nějaké domy a potom si jako starší pán po republice cestujete a ony vám tu práci připomínají, tak to je hrozně příjemný pocit.

JN: Stál jste u zrodu jihlavské hospodářské komory, která se stala jednou z nejlepších v republice.

RD: Ano, je to instituce vzniklá ze zákona, která jediná není napojená na státní rozpočet. A to do dneška. Možná je to i malinko nespravedlivé, protože finanční zdroje pramení zejména z podnikatelské činnosti. I to, že si dnes kupujeme hokejisty, fotbalisty za desítky milionů dolarů, i ty vytvořili podnikatelé, tak to je. -pk-

11. ROČNÍK FESTIVALU SOUČASNÉHO TANCE,
POHYBOVÉHO DIVADLA A NOVÉHO CIRKUSU

KORESPOONDANCE²⁰²³

Praha ♦ 27. 6.
Žďár n/S ★ 13.–16. 7.

KORESPOONDANCE.CZ

festivál pořádá — festival organiser
SE STA Centrum choreografického rozvoje

za podpory — supported by
CAMP IPI PRŮHA COPIUM

ve spolupráci — in cooperation
mediální partneři — media partners
JCDecaux Vysočina Radio Wave ICC PZRA+ TANEČNÍ

festivál se koná pod záštitou ministra kultury Martina Baxy, hejtmána kraje Vysočina Vítězslava Schreka a francouzského velvyslance Alexis Duterra.

Partners: Zdravotní ústav, Hudební centrum, Hotel & Kafe, Městská knihovna, Město Jihlava, Zdravotní ústav, Hudební centrum, Hotel & Kafe, Městská knihovna, Město Jihlava

Bez kontroly zraku je vše těžší a vyžaduje to více soustředění

Zrakově postiženého člověka nejprve oslovte a zeptejte se, zda potřebuje vaši pomoc, vysvětluje ředitelka organizace TyfloCentrum Jihlava Iveta Bělovová Dolejší.

■ Veronika Dawidowicz

Když půjdu po ulici a potkám člověka se zrakovým postižením, mám mu bezprostředně přispěchat na pomoc?

Pokud potkáte na ulici zrakově postiženého člověka, který jde s bílou holí nebo vodícím psem a plyne se pohybuje a nezastavuje, s největší pravděpodobností přesně ví, kam jde. Většina lidí se pohybuje po trasách, které bezpečně zná, a tudíž vaši pomoc v tu chvíli nepotřebují. Jiná věc je, pokud se potkáte se zrakově postiženým člověkem na přechodu přes rušnou křižovatku, nebo když máte pocit, že bezradně někde stojí, a neví, kam dál.

Jak tedy mohu efektivně pomoci zrakově postiženému člověku na ulici?

Komunikace se zrakově postiženým člověkem má určitá pravidla, která je třeba si uvědomit. Nejhorší je, kdy lidé bez jakékoli předchozí komunikace zrakově postiženého beze slova chtějí táhnout přes přechod. To se nedělá, a je to velmi nepříjemné.

Je třeba ho nejprve oslovit, a zeptat se, zda potřebuje pomoc, můžeme se ho i jemně dotknout, aby věděl, že mluvíme přímo na něj – na rušné ulici nás

nemusí dobře slyšet. A poté mu nabídnou, aby se mě chytil. Nikdy s takovým člověkem fyzicky nemani- pulujte, on se vás chytil sám.

Můžete tedy uvést nějakou modelovou situaci?

Stojíte například na přechodu přes křižovatku, kde se kříží ulice Dvořákova – Hradební – Benešova – Žižkova, a vedle vás stojí člověk s bílou holí. Je zde velmi rušno, a klapače téměř nejsou slyšet.

„Dobrý den, mohu vám pomoci, chcete převést na druhou stranu?“ zeptám se. Pokud vám člověk řekne, že ano, stačí mu nabídnout ruku, a on se vás sám chytí za paži nad loktem, vy půjdete lehce před ním a převedete ho na druhou stranu, ideálně k nějaké vodící linii – obrubníku, či zdi, a zrakově postižený člověk bude pokračovat dál po své trase. Někteří lidé mají vodící psy, prosíme veřejnost, nevolejte na ně, nepokřikujte, nehladte. Vodící pes „pracuje“ a vy ho budete jen rušit. Takže platí - zrakově postiženého člověka oslovte a zeptejte se, zda potřebuje vaši pomoc.

Co je pro lidi s postižením zraku podle vás nejnáročnější?

Ztráta zraku představuje pro člověka obrovský stres v každodenních činnostech. To, co je pro nás zcela běžné, je pro zrakově postiženého člověka najednou obtížné. Bez kontroly zraku je všechno těžší, vyžaduje soustředění a více času. Cesta MHD, nakupování, vyřizování běžných věcí na úra-

dech, v bankách, návštěva lékaře, restaurace.

Jak se lidé vyrovnávají se ztrátou zraku?

Je to velice složité a velmi individuální. Pro každého je nejnáročnější jiná oblast jeho života. Lidé se zrakovým postižením jsou velmi citliví a vnímají náš svět a zvuky kolem mnohem intenzivněji. Velice ocení, když se k nim veřejnost bude chovat naprosto přirozeně a projeví zájem, nebude se bát je oslovit, a nabídne pomoc.

Je v Jihlavě pro lidi se zhoršeným zrakem bezpečno? Myslím tím například chodníky, zvuková signalizace na semaforech?

Jak už jsem zmínila, většina zrakově postižených se pohybuje po trasách, které dobře zná. Dokážou si tedy poradit i na místech, která nejsou pro pohyb ideální. Ve větších městech, tedy i v Jihlavě, funguje celá řada pomocníků – ozvučení MHD, klapače na přechodech, přechody, které jsou udělané podle norem s naváděcími pásy, veřejné budovy se zvukovým majáčkem, který zrakově postižení ovládají speciální vysílačkou – např. hlavní pošta, spořitelna, vlakové a autobusové nádraží atd.

Samostatný pohyb pro zrakově postiženého člověka je často „dobrodružstvím“. Může se stát, že na trase se vyskytne nenadálá překážka, klapače a MHD nemusí vždy dobře fungovat, proto se vždy hodí i drobná pomoc, třeba když zrakově postiženému na zastávce řeknete, co právě přijelo za spoj.



EVROPSKÁ UNIE
Evropský fond pro regionální rozvoj
Integrovaný regionální OP



Spolufinancováno
Evropskou unií



Kraj Vysočina



Domov Háj
příspěvková organizace
Kraje Vysočina

Domov Háj, příspěvková organizace

Komunitní sociální služby pro dospělé lidi s mentálním znevýhodněním

Pomáháme lidem s mentálním znevýhodněním

- žít svůj vlastní život
- mít bezpečný domov
- být součástí společnosti

Poskytujeme **pobytové sociální služby** v domácnostech pro 6, 4 a 2 lidi v těchto lokalitách:

- Ledeč nad Sázavou
- Světlá nad Sázavou
- Havlíčkův Brod
- Chotěboř
- Golčův Jeníkov

Provozujeme ambulantní sociální službu **sociálně terapeutické dílny** ve Světlé nad Sázavou.

Připravujeme **denní stacionář** v Golčově Jeníkově.

Sídlo organizace: Nové Město 1261, Světlá nad Sázavou.

www.domovhaj.cz



Hudba je jazyk, kterým se domluvíte

Být sbormistrem středoškolského sboru znamená být mistrem sebedůvěry. Hudba člověka obohacuje o další dimenzi, říká Dagmar Němečková, sbormistryně sboru Gymnázia Jihlava.

■ Veronika Dawidowicz

Jste sbormistryně Hudebního sdružení Gymnázia Jihlava. Jak jste se vlastně dostala k muzice? Zajímala vás hudba odjakživa?

K hudbě mě přivedla maminka. Byla přesvědčená, že se dětem musí od malička zpívat, a tak to taky dělala, i když sama žádné hudební vzdělání neměla. Dnes je to tak, že když v naší domácí sobotní „babičkovské škole“ máme hudební výchovu, moje maminka je nejdělejší začnou.

Co vás na muzice nejvíce bavilo? Měla jste případně nějaké další koníčky? Sporty, divadlo,...

Hudbě jsem věnovala téměř všechny svůj volný čas. Pokud ale svoje tehdejší výkony srovnávám s tím, čeho jsou dnes schopni dosáhnout žáci ZUŠek a současně žáci našeho gymnázia, vidím se hodně kriticky. Taký musím přiznat, že sportovní typ jsem nikdy moc nebyla.

Na základní škole mi šel jen skok daleký, v době vysokoškolské jsem se naučila obstojně lyžovat a doba



DAGMAR NĚMEČKOVÁ pěvecký sbor Gymnázia Jihlava založila již v roce 1992.

Foto: archiv DN

covidová mi ukázala krásu dlouhých svižných vycházek.

Jak jste se dostala k vedení pěveckého sboru jihlavského gymnázia?

Když jsem končila studia na PdF MU, ucházela jsem se o místo na jihlavském gymnáziu. Chtěla jsem

se tam po pěti letech strávených v Brně vrátit. Tehdejší pan ředitel mi řekl: Vezmeme vás, ale povedete sbor. Což v roce 1992 znamenalo založit jej. Po nějaké době jsem odešla na mateřskou dovolenou a ke sboru jsem se natrvalo vrátila v roce 2008, letos jej tedy vedu čtr-

náctým rokem.

Co vás na této práci baví nejvíce?
Ráda pracuji s lidmi. Baví mě sledovat, jak naši zpěváci během svého působení ve sboru po všech stránkách rostou a zrají.

(Pokračování na str. 11)



TyfloCentrum Jihlava pomáhá lidem při ztrátě zraku v celém Kraji Vysočina

Ztráta zraku představuje pro člověka i jeho rodinu obrovskou psychickou zátěž. V takovou chvíli si kladou zásadní otázky. Co budu dělat? Jak zvládnou běžné záležitosti? Budu moci pracovat? Jak zvládnou dál žít?

Právě TyfloCentrum Jihlava, o.p.s., pomáhá už 20 let v Kraji Vysočina lidem s těžkým zrakovým postižením. Nabízíme registrované sociální služby, které pomohou překonávat závažné situace spojené se ztrátou zraku. Vybavíme vás potřebnými dovednostmi, kterou povedou k větší nezávislosti na vašem okolí.

Nabízíme podporu a pomoc s návratem do běžného života, poradíme, jak vyřídit dávky sociálního zabezpečení, pomůžeme s výběrem speciálních kompenzačních pomůcek, s obsluhou dotykových mobilních telefonů, nabídneme výuku na speciálních PC, podporu při hledání a udržení zaměstnání, poskytneme poradenství pro rodinné příslušníky a naučíme základy průvodcovství.

V rámci našich služeb poskytujeme smysluplné vyplnění volného času. Postižení zraku není žádnou překážkou pro řadu sportovních aktivit jako jsou kuželky, zvuková střelba, turistika nebo jízda na tandemu. Můžete s námi také vyrazit na přednášku, do muzea, na výstavu, anebo si s dobrou partou zajet třeba do vinného sklípku nebo na rekondační pobyt po celé České republice. Naše Centrum je místem setkávání a sdílení lidí se zrakovým postižením. Potřebujete pomoc? Neváhejte se na nás obrátit. Začněte svoji situaci řešit právě teď!

TYFLOCENTRUM JIHLAVA sídlí v Jihlavě
na Brtnické 15 v Jihlavě vedle Úřadu práce.

TyfloCentrum Jihlava, o.p.s.
Brtnická 754/15, 586 01 Jihlava
Tel. +420 724 865 566
Email: jihlava@tyflocentrumjihlava.cz
IČO: 269 08 042
Bankovní spojení: 1468239329/0800
www.tyflocentrumjihlava.cz



po celém světě

(Dokončení ze str. 10)

Přijímáme roztomilé primánky a netrvá to dlouho a naše řady opouští maturanti s širokým všeobecným rozhledem. Na vysoké školy si odnášejí vzpomínky na sborové soutěže, zahraniční cesty a jiná setkání. Také sborová přátelství bývají trvalá.

Co je na této práci nejnáročnější?

Snad vás to nepřekvapí – práce s lidmi. Člověk musí být velkým diplomatem, aby stále vládla dobrá nálada. Je to takové balancování nad propastí. Je důležité, aby se zpěváci ve sboru cítili dobře a těšili se na zkoušky, i když na ně musí ve škole dlouho čekat, aby viděli smysl ve zlepšování hlasové techniky, aby chápali, že když nepřijdou, přišli všichni ostatní zbytečně.

Ani zdaleka jsem nevyjmenovala všechna úskalí, která musí sbormistr průběžně zdolávat. Jedno, to největší, ještě ale zmínit musím. Pracujete na technice, stavíte repertoár, dosáhnete nějakých úspěchů a začínáte si myslet – je to fajn, takhle jsem si to představovala. No a ti nejzkušenější, nejvypiplanější odmaturojí a jsou pryč.

Právě zítra vystupujeme při předávání maturitních vysvědčení, a tím se rozloučíme se šesti zpěváky. Loni jich bylo patnáct. Ne, že by noví zpěváci a zpěvačky nepřišli, ale jsou to nováčci, kteří budou dobrými sboristy asi

tak za tři roky. Pak odmaturojí... Být sbormistrem středoškolského sboru znamená být mistrem sebe-motivace.

Co se vám nejvíce podařilo se sborem?

Za největší úspěch pokládám, že na GJ máme fungující pěvecký sbor. To, že se v soutěžích umístujeme ve stříbrných a zlatých pásmech, je příjemné a je to ocenění celoroční práce, ale důležitější je, že jsme přežili covid, že se za námi vracejí bývalí zpěváci a že spolu nejen rádi zpíváme, ale umíme spolu i žít.

Máte nějaký cíl, kterého byste chtěli dosáhnout?

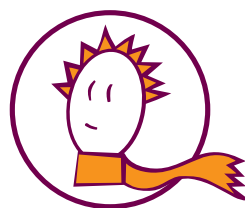
V mém případě rozhodně platí, že cesta je cíl.

K čemu si myslíte, že je hudba dobrá? Proč by měli lidé poslouchat nebo tvořit hudbu?

Hudba člověka obohacuje o další dimenzi. Je to svět tvůrčí fantazie a jazyk, kterým se domluvíme na celém světě.

Blíží se prázdniny. Chybí vám přes léto škola, děti, sbor?

I od toho, co má člověk rád, si občas musí odpočinout, a tak přiznávám, že léto věnuji hlavně rodině. V kontaktu se sborovým světem ale zůstávám, protože pravidelně jezdím na sbormistrovské seminář.



Denní a týdenní stacionář Jihlava,

příspěvková organizace

Královský vršek 1106/9, 586 01 Jihlava

HLEDÁTE VHODNOU SOCIÁLNÍ SLUŽBU PRO SVÉHO RODINNÉHO PŘÍSLUŠNÍKA?

ZKUSTE TO U NÁS – JSME TADY, ABYSTE VY NEBYLI NA VŠECHNO SAMI

Poskytujeme tři sociální služby:

- Denní stacionář
 - Týdenní stacionář
 - Chráněné bydlení
- lidem s mentálním a kombinovaným postižením od 16 let věku z Kraje Vysočina

- našim klientům nabízíme pestrý výběr aktivizačních činností
- podporujeme rozvoj jejich dovedností a talentu v umění a sportu



Kontakt pro zájemce o službu:

567 210 270, 732 285 416 (denní a týdenní stacionář)

731 686 498 (chráněné bydlení)

více informací na Facebooku a www.stacionar-jihlava.cz

Bílý kruh bezpečí pomáhá obětem trestných činů

Linka pomoci obětem
116 006

nonstop | bezplatně
Telefonická
krizová pomoc

Pomoc Bílého kruhu bezpečí

- je bezplatná, diskrétní, nezávislá a nestranná
- je určena obětem, pozůstalým po obětech a svědkům trestné činnosti
- je dostupná i obětem neoznámené trestné činnosti
- je komplexní, je poskytována současně dvojicí poradců

Osobní příjem je možný i bez objednání
každé úterý 17–20 hodin

Objednání

je možné na tel. čísle 606 631 551,
nebo emailu ksp.jihlava@bkb.cz
Poradna Jihlava, Žižkova 13

www.bkb.cz

BÍLÝ
KRUH
BEZPEČÍ



t06-bkbD



OBČANSKÁ PORADNA JIHLAVA, z. s.

/ člen Asociace občanských poraden
/ člen Asociace veřejně prospěšných organizací ČR
/ registrovaný poskytovatel soc. služby /

akreditace pro poskytování služeb v oblasti oddlužení (AO-013-2017)

!!! STĚHUJEME SE !!!

**OD 1. 6. 2023 NÁS NOVĚ NAJDETE NA
PALACKÉHO 18 (PASSAGE)**



tel: 567 330 164, 739 178 390
e-mail: info@obcanskaporadna.cz
www.obcanskaporadna.cz

j06-7D

Azylový dům pro muže Jihlava - Kalvárie



Spolufinancováno
Evropskou unií

Kraj Vysočina



PŘIDÁTE
NA KONCERT,
POMŮŽETE

sepos
DŮVĚŘE ZÁRUČNĚ

NADACE ČEZ

Za 4 500 Kč měsíčně nabízíme samotným mužům ubytování a sociální práci na jejich fasádě – rekonstrukci, renovaci, údržbu a servis mužského exteriéru nebo interiéru. Azylový dům pro muže Jihlava – Kalvárie | www.skpjihlava.cz

Lidé se mohou setkávat u grilu

Griloviště nabízí místo, kde se lidé mohou potkat, nebo jen posedět u ohně.

■ Veronika Dawidowicz

V jihlavské ulici U Koželuhů, přímo pod bývalým popravištěm U Křížku, bylo 10. května oficiálně slavnostně otevřeno nové griloviště, které městu Jihlava zafinancovala společnost Velkopopovický Kozel.

Podle tiskového mluvčího města Jihlavy Radovana Daňka město již dlouho uvažuje o možnostech vybudovat místa, kde by se lidé rádi scházeli a mohl by se tím rozvíjet komunitní život.

Zatím k těmto setkáním dochází převážně v parcích, na hřištích a na sportovištích.

Pivovar Velkopopovický Kozel Jihlavě nabídl, že zafinancuje griloviště, a na Jihlavě bylo zvolit vhodný pozemek.

„Původně se uvažovalo o lokalitě u Staré Plovárny, ale nakonec zvítězila plocha Na Skalce,“ řekl Jihlavským novinám Daněk a dodal, že v lokalitě u Staré Plovárny byl problém zejména s tím, že by se tam nedostala potřebná mechanizace.



NOVÉ veřejné griloviště se nachází na Skalce poblíž ulice U Koželuhů.

Foto: Petr Klukan

Lokalita U Koželuhů byla zvolena ve spolupráci s dárce tak, aby umožnila grilování hlavně obyvatelům bytových domů, kteří nedisponují vlastními zahradami.

S veřejným grilovištěm také ale vyvstává otázka hluku, případně nějakého rušení klidu. Tiskový mluvčí však vysvětluje, že od otevření griloviště zatím nezaznamenali žádné stížnosti od místních obyvatel. „Zatím se zde scházejí lidé z nedalekých bytoven a například studenti po maturitě, kteří místo zanechávají v pořádku a bez většího nepořádku.“

Jedná se o místo s vysokou sociální kontrolou, která by měla zajistit prevenci před případným vandalismem nebo jinými nežádoucími projevy.

Místo v rámci svých běžných kontrol hlídá městská policie a zatím nebylo potřeba mimořádných hlídek.

Odpočívadla se často stávají terčem vandalismu a i na radnici ví, že se takové poškození bohužel děje a je součástí většiny měst. „Kdybychom se jen o všechno báli, nic nového by v Jihlavě nemohlo vzniknout. Ano, je to riziko, ale griloviště je poměrně odolné a postavené z odolných materiálů, takže se snad nebude nikdo snažit ho poničit,“ říká na závěr Radovan Daněk.



**Sociální
centrum KV**

Nově otevřené Sociální centrum Kraje Vysočina hledá do svého provozu Domova pro seniory v Jihlavě a ve Žďárci nové zaměstnance na pozici **Pracovníka v sociálních službách:**

Pečovatel /pečovatelka a Všeobecná sestra.

Nabízíme i možnost práce na dohodu, brigádu nebo zkrácený úvazek.

Práce je vhodná i pro absolventy.

Poskytneme vám zaškolení a nabízíme stabilní zaměstnání, dodatkovou dovolenou, bohaté benefity i vlastní mateřskou školu.

Více informací na www.sockv.cz

j06-10D



**Sociální
centrum KV**

Sociální centrum Kraje Vysočina p.o.
hledá do svého provozu
Domova pro seniory ve Žďárci

zaměstnance na pozici

**Kuchař/ kuchařka
a pomocný kuchař/ kuchařka**

Nabízíme i možnost práce na dohodu, brigádu nebo zkrácený úvazek. Stabilní zaměstnání v moderně zařízené kuchyni, bohaté zaměstnanecké benefity, zaučení samozřejmostí. Vhodné i pro absolventy.

Bližší informace Vám podá Jitka Jadrná
tel: 731 163 144, 561 111 308,
e-mail: jadrna.j@domovzdirec.cz nebo na www.domovzdirec.cz

j06-19D

Integrované centrum sociálních služeb Jihlava

Pomoc a podpora přichází k Vám

Integrované centrum sociálních služeb Jihlava najdeme v nově zrekonstruovaném objektu na ulici Žižkova 2075/106. ICSS se snaží pomáhat těm, kteří to nejvíce potřebují. Pomoc a podpora vychází z individuálně určených potřeb klientů, respektuje a zachovává jejich základní lidská práva a svobody, důstojnost a usiluje o sociální začlenění klientů.

Nabídka služeb ICSS je opravdu pestrá. Pojďte si ji tedy představit.

Pečovatelská služba

Terénní nebo ambulantní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, a rodinám s dětmi, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba poskytuje ve vymezeném čase v domácnostech osob a v zařízeních sociálních služeb níže psané činnosti.

Denní stacionář

Posláním denního stacionáře je nabízení individuální podpory a pomoci osobám, které splňují cílovou skupinu (osoby s chronickým duševním onemocněním, senioři, osoby mající sníženou soběstačnost z důvodu věku nebo zdravotního postižení,

osoby, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby).

Díky této pomoci mohou klienti i nadále žít ve svém přirozeném sociálním prostředí a udržovat vztahy, které jsou pro ně důležité. Uživatelům služby umožňuje ICSS smysluplné využití jejich času, udržování a upevňování jejich schopností, dovedností a realizování každodenního života dle jejich představ.

Odlehčovací služba

Ať už je člověk starý, nemocný, postižený, či jinak indisponovaný, nemůže si přát nic víc, než aby se o něj postarali jeho blízcí.

Většinou se této pozice rodina či příbuzní rádi zhostí a o své blízké se rádi postarají. Nicméně každý občas potřebuje čas a odpočinek nebo si jít zařídit některé vlastní záležitosti.

V takových situacích pomáhá ICSS a jejich pobytová odlehčovací služba.

Posláním služby je poskytnout čas na odpočinek a regeneraci sil pečovateli a současně zajistit kvalitní a bezpečnou péči a podporu osobě, o kterou je pečováno.

Tato pomoc a podpora vychází z individuálních potřeb osob. Významným aspektem je možnost osob zůstat ve svém přirozeném sociálním prostředí, kde se cítí příjemně.

Domácí zdravotní péče

Lidí, kteří chtějí i během svých zdravotních obtíží trávit čas v pohodlí a



Integrované centrum sociálních služeb JIHLAVA



známém prostředí svého domova, neustále přibývá. Ne každý však má možnost požádat o pomoc rodinu či někoho blízkého a často tak, zejména starší lidé, bývají odkázáni sami na sebe.

Domácí prostředí má navíc velmi kladný vliv na psychiku člověka a tím může pomoci i pozitivnímu vývoji zdravotního stavu.

Domov pro seniory Lesnov

Posláním Domova pro seniory je poskytování pobytové sociální služby prostřednictvím pomoci a podpory jako důstojné náhrady za přirozené sociální prostředí těm seniorům, kteří s ohledem na svůj věk a zdravotní stav nemohou trvale žít ve svém prostředí.

Paliativní péče pomůže klientům a bude oporou i pro jejich rodiny

Na podzim roku 2022 podala organizace Integrované centrum sociálních služeb Jihlava, příspěvková organizace, (dále jen ICSS) žádost o finanční podporu a zapojení do projektu do Nadačního fondu Abakus - Nadační fond zakladatelů Avastu v rámci projektu „Paliativní péče v pobytových sociálních službách pro seniory.“

Tento projekt je realizován pro poskytovatele pobytových sociálních služeb, tedy pro domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem a domovy pro osoby se zdravotním postižením. Tento ročník je již druhým, v prvním ročníku byly rovněž vybrány a podpořeny pobytové služby v rámci České republiky.

Žádost ICSS o zapojení do projektu byla vyřízena kladně a organizace obdržela finanční podporu na vzdělávání zaměstnanců Domova pro seniory, konkrétně v oblasti paliativní péče.

Projekt bude realizován po dobu 2 let, hlavním cílem je vznik sítě domovů pro seniory, která bude schopna pečovat o lidi v poslední fázi života, a to v prostředí, na které jsou zvyklí. Nabyté zkušenosti budou domovy pro seniory schopni předávat dále.

V průběhu programu budou v organizaci zaváděna systémová opatření, metodické postupy, podpora personálu se záměrem zvyšování kvality života klientů v oblasti paliativní péče. Nezbytnou součástí je i zapojení praktického lékaře klientů domova.

V Domově pro seniory Lesnov se touto

oblastí zabývají zhruba dva roky a získali v rámci vzdělávání zaměstnanců certifikát „Pracoviště proškolené v paliativní péči.“

V praxi zaměstnanci ICSS doposud používali spíše formu paliativního přístupu ke klientům a jejich rodinám, dále pak poskytování obecné paliativní péče ve spolupráci s jejich praktickou lékařkou.

Péče o klienta probíhá až do posledního okamžiku jeho života, kdy personál dokáže zachytit signály, že taková chvíle brzy nastane.

„Je navýšena péče o umírající klienty, reagujeme průběžně na změny stavu klienta a na změny jeho potřeb. Přizpůsobujeme stravu, snažíme se o zajištění co nejvyššího komfortu v podobě doteku, pohazení,“ vysvětluje Alena Řehořová, ředitelka ICSS Jihlava.

Koncem loňského roku ICSS navázalo spolupráci s Bářkou – domácím hospicem Jihlava o zajištění specializované paliativní péče v jejich zařízení.

Tento krok zvolili z důvodu, aby postupně již začali oblast paliativní péče do domova pro seniory zavádět. V budoucnu po absolvování projektu a po nabytí zkušeností by oblast paliativní péče realizovali sami.

Nyní stojí na počátku vzdělávání svých zaměstnanců a velmi se těší na zavádění nových zkušeností do praxe, kdy prostřednictvím sociální, psychologické, duchovní a zdravotní podpory budou moct umožnit prožit důstojné klientovo poslední období života.

Jak vznikla myšlenka na zavedení paliativní péče v Domově pro seniory Lesnov?

Myšlenka vznikla z důvodu zajištění takové péče, aby chom nemuseli klienty zbytečně nechávat hospitalizovat ve zdravotnickém zařízení, když jejich celkový zdravotní stav již vyžaduje paliativní péči.

I do doby, než jsme se do projektu zapojili, jsme vyhodnocovali celkový stav klienta, konzultovali zejména s praktickým lékařem tak, aby chom mohli zajistit kvalitní život lidem s nevyléčitelným onemocněním.

Co od tohoto kroku očekáváte?

Celkově se posuneme zase dopředu. Zvýší se kvalita poskytované péče, a to ať už té zdravotní, tak i té sociální.

Co na to říkají vaši klienti / jejich rodina?

Jme na počátku projektu a nabyté zkušenosti budeme postupně zavádět do praxe domova. Již v dnešní době konzultujeme s klienty a jejich

rodinami situace, které souvisí s postupným zhoršováním zdravotního stavu a celkové situace konkrétního člověka.

Jaké výhody paliativní péče seniorům přinese?

Byli bychom rádi, aby většina našich klientů umírala v domově. Víme, že cca 40 % klientů pobytových sociálních služeb obecně umírá ve zdravotnických zařízeních, tedy mimo své známé prostředí. Dostupnost paliativní péče by měla zvýšit kvalitu života nejen klientům, ale měla by být podporou i jejich rodinám.

Trvalo dlouho tuto myšlenku zrealizovat?

Rozhodovali jsem se v průběhu roku 2022 a čekali na výzvu, která byla otevřena na podzim 2022.

Kontakt:
Žižkova 2075/106,
Jihlava
tel.: 565 599 441

Překážky se budou vyskytovat i nadále

JN: Oddech! Jste si po zastupitelstvu, které v rámci demolice a stavby multifunkční arény schválilo podmínky s vlastníky domů v Tyršově ulici?

Primátor Petr Ryška: Schválení dohody s vlastníky domů v Tyršově ulici vnímám jako další krůček k zahájení realizace stavby. Jsem samozřejmě rád, že jsme se tímto rozhodnutím posunuli opět o kousek dál, ale nějak výrazně oddechnout si určitě nemohu. Víím, že na takto veliké stavbě se problémy a překážky budou vyskytovat jistě i nadále a je na nás, abychom je řešili tak, jak budou přicházet.

JN: Druhý dotaz je obšírnější. Na primátora se prostřednictvím JN obrátili někteří obyvatelé Domu s pečovatelskou službou Za Prachárnou 1a. Žádají, aby mohli využívat i dveře v zadní části objektu, které vedou přes zázemí zaměstnanců, tak, aby budovu nemuseli objíždět. Primátor odpovídá:

Vážení obyvatelé DPS Za Prachárnou,

Vaši žádost jsem podrobně prodiskutoval s paní ředitelkou Řehořovou, prošel si prostředím a bohužel musím sdílet následující.

Zjistil jsem, že celé venkovní okolí domu Za Prachárnou 1a je bezbariérové. Vchodem vyjdete na chodník



Zeptejte se

*Primátor
(z)odpovídá*

Své dotazy primátorovi Petru Ryškoví nám zastílejte na adresu: dawidowicz@jihlavske-listy.cz.

a po chodníku se dostanete na zadní část objektu.

Procházet prostorami pro personál není možné z několika důvodů. Od tohoto prostoru je univerzální klíč, kterým se odemykají další prostory jako prádelna, koupelna apod. Pokud se tento prostor otevře, bude budova naprosto nezabezpečená a dostupná komukoliv. Navíc je tento prostor



KLIENTI by rádi chodili „zadními“, dveřmi, jenže to by procházeli zázemím pro zaměstnance.

Foto: archiv JN

bariérový, úzký, troje dveře a výstup s cca 15 cm prahem.

Tento prostor je personálem hodně využíván a domnívám se, že i zaměstnanci pečovatelské služby mají nárok na to, aby měli kam jít nerušeně na WC či ohřát si oběd.

Je potřeba myslet jak na obyvatele Domu s pečovatelskou službou, tak i na zaměstnance.

Z výše uvedených důvodů tedy nebude Vaši žádosti vyhověno.

S úctou.

Petr Ryška

Bydlení pro seniory

21 bytových jednotek k pronájmu

Moderní byty se zázemím na ulici Hutařova 542/1 v centru a zároveň v klidové zóně Žďáru nad Sázavou



V objektu je k dispozici celkem 21 bytových jednotek

Z toho 16 jednotek typu 1+kk, 4 jednotky jednopokojové se společnou kuchyní, 1 jednotka typu 2+1. K dispozici jsou 2 společenské místnosti, společná sušárna prádla, prostory pro skladování.

Objekt je řešen bezbariérově, se vstupem z přilehlého parkoviště, na kterém se nachází 4 parkovací stání.

V zadní části domu je k dispozici společná zahrada.

Vybavení bytů:

V koupelně umyvadlo se zrcadlem, sprchový kout, toaleta s bezpečnostním madlem.

Kuchyňská linka, se sporákem, vestavěnou troubou, lednice, džez.

Dle individuálních požadavků je možné byt dovybavit.



Tel.: 724 066 568

E-mail: lorencova@obchodniplus.cz

www.bydleniprosenioryzr.cz



Odlehčovací služba v Centru sociálních služeb v Lukavci je příspěvková organizace městyse Lukavec. Nachází se na Vysočině, nedaleko Pelhřimova.

Zařízení poskytuje odlehčovací pobytovou službu dospělým osobám s mentálním a kombinovaným postižením a seniorům od 65 let, o které je jinak pečováno v jejich přirozeném sociálním prostředí. Dočasným převzetím péče o tyto osoby služba umožňuje nezbytný odpočinek nebo čas k řešení osobních záležitostí pečujícími osobami. Při poskytování služby respektujeme konkrétní individuální požadavky a potřeby klientů.

Celková kapacita zařízení je 15 osob. Délka pobytu je dohodnuta dle potřeb klienta a pečující osoby, nejdéle však na 3 měsíce. Službu poskytujeme nepřetržitě v průběhu celého roku. Pro naše klienty máme připravené jednolůžkové a dvoulůžkové pokoje s vlastním příslušenstvím. Celá budova je bezbariérová,

společenská místnost je klimatizovaná. Budova se nachází v klidném prostředí, klientům můžeme nabídnout prostorovou terasu s krbem, pohodlným posezením pod slunečníkem nebo rozlehlou zahradu s altánem. Pro klienty je každý den připraven program, který je individuálně přizpůsoben jejich schopnostem, požadavkům a potřebám. Nabízené aktivity napomáhají k uchování schopností a dovedností klientů a dobré psychické pohodě.

Velmi nás těší spokojenost klientů a rodin s naší sociální službou, kterou nám vyjadřují při pobytu u nás a také sdělují kladné reference svým příbuzným, sousedům a známým. Vážíme si důvěry a dobré spolupráce s rodinami.

www.centrumlukavec.cz

Telefon: ředitelka Petra Jelínková 774 624 008

sociální pracovnice Markéta Němcová DiS. 606 043 798

Adresa: Lukavec 394 26, V Chaloupkách 196

Jak zvládnout úzkost a paniku?

Omezující pocit, jako by vám někdo stál na hrudním koši. Až přehnaně věnujete pozornost svému dechu a přemýšlíte, zda váš další nádech bude tím posledním. Je to jako byste se topili, ale nejste pod vodou.

Bušení srdce, dušnost a zrychlený srdeční tep jsou jen některé z děsivých reakcí, ke kterým dochází během záchvatu paniky. Tyto příznaky mohou zesílit, což vede k nekontrolovatelnému třesu, pocení, sevření kolem hlavy a pocitu dušení.

Když zasáhne úzkost, můžete mít pocit, že se zblázníte – jako byste neměli absolutně žádnou kontrolu nad svou vlastní myslí.

Jako u každého chronického onemocnění si nestačí přát, aby záchvaty paniky jen tak zmizely. Můžete se však naučit svou úzkost v průběhu času lépe zvládnout, abyste počet panických záchvatů, které zažíváte, snížili.

Užívejte vitamín B6 a železo

Vitamín B6 a železo hrají klíčovou roli při regulaci produkce serotoninu v těle. Zdravá hladina serotoninu (hormon štěstí) vám může pomoci zbavit se negativních myšlenek a umožní vám lépe se vyrovnat s obtížemi, když nastanou.

Zkuste kontrolovat svůj dech

Jak na to?



Ilustrační foto: pixabay.com

1. Zadržte dech na 3 vteřiny.
2. Dlouze vydechněte po dobu 6 vteřin.
3. Po krátké pauze se nadechněte na 3 vteřiny.
4. Zadržte dech na 3 vteřiny – napněte svaly na ramenou, vytlačte břišní stěnu dopředu.
5. Dlouze vydechněte po dobu 6 vteřin – snažíme se spíše zpomalit, než zrychlit.

Body 3., 4., 5. opakujte 10x – tato doba obvykle stačí k odstranění většiny fyzických příznaků úzkosti.

Připomínejte si, že to, co prožíváte, odezní

Připomeňte si, že to, co zažíváte, je záchvat paniky a pocity, které přináší, jsou normálními příznaky. Dovolte si je cítit, abyste je mohli nechat jít. Uvědomte si, že vám ve chvíli, která probíhá tady a teď, nehrozí bezpro-

střední nebezpečí. Připomínejte si, že tento intenzivní stav do několika minut odezní.

Omezte kofein

Pití nebo konzumace potravin s kofeinem může vyvolat větší úzkost, jelikož kofein je stimulant centrálního nervového systému. Jeho přílišná konzumace může zhoršit úzkost a záchvaty paniky. Buďte si vědomi všech zdrojů kofeinu, které mohou být ve vaší stravě, jako je káva, čokoláda, čaj či některé volně prodejné léky.

Odved'te pozornost

Soustřeďte se na své smysly a podněty v okolí nebo si pusťte oblíbenou komedii. Zbavte se úzkosti a dobře se zasmějte, malujte nebo kreslete. Všechny umělecké a řemeslné koníčky mají schopnost soustředit mozek způsobem, který je podobný meditaci.

Dopřejte si dostatek odpočinku

Dopřejte vašemu tělu a psychice dostatek času na regeneraci.

Věřte sami sobě

Sebedůvěra je důležitým faktorem, jak bojovat z úzkostí. Přemýšlejte o době, kdy jste prošli obtížným úkolem a jak jste to dokázali zvládnout.

-vd, nevypustdusi.cz-

VOR Jihlava z.ú.



Máte zkušenost s duševním onemocněním?

Potýkáte se s těžkostmi, které nemoc způsobuje v oblasti zdraví, rodiny, práce, mezilidských vztahů? Jsme na jednom VORU.

Řekněte si o pomoc



Partneři:

Kraj Vysočina

Jihlava

NTT NADACE ČR

T: +420 567 215 019
M: +420 775 680 987
E: info@vorjihlava.cz
W: vorjihlava.cz



alzheimer home jihlava

JAK POZNAT ALZHEIMEROVU CHOROBU?

Včasné rozpoznání demence není vždy snadné. Pacient obvykle poruchu sám nepozná, nebo se stydí a příznaky maskuje. Mírné poruchy myšlení a zapominání jsou často okolím mylně považovány za přiměřené věku, a to i v případě závažnějších výpadků paměti. Narušených schopností si můžete všimnout nejčastěji při běžném rozhovoru. Indicií můžou být časté nepřesnosti, logické chyby v odpovědích, obtížné hledání slov při komunikaci, nevybavování si některých událostí a údajů.

Pacienty přivádí k lékaři nejčastěji potíže s pamětí a myšlením. Často ale upozorní na problémy lékaře spíše rodina nebo přátelé. Postupně může nemoc vést až ke změně celé osobnosti, přičemž primární poruchou bývá zhoršení poznávání, inteligence a paměti, často dochází ke změnám emocí a chování.

PÉČE O PACIENTY S ALZHEIMEROVOU CHOROBU JE NÁROČNÁ

V pokročilém stádiu demence se rodina obvykle neobejde bez kvalifikované pomoci.

Sama by totiž péči nezvládla. U každého pacienta je projev i průběh nemoci jiný, a tak je na pečujícím, aby zvládl nakolik a jak dlouho je nemocný člověk schopen být doma sám a kdy vyžaduje neustálou přítomnost druhé osoby. Někdy nezbyvá nic jiného než 24 hodinová péče, kterou nabízí ve všech svých zařízeních i společnost ALZHEIMER HOME. Koncept péče staví na individualizovaném komplexním přístupu, respektu, úctě a profesionálních dlouholetých zkušenostech. Klientům zde vytváří nový domov. Rodinná atmosféra, bezpečí a pohodlí klientů je stěžejní.

Centrum nabízí ubytování v jednolůžkových a dvoulůžkových pokojích s vlastním bezbarierovým sociálním zařízením. Pokoje vybavené polohovacími postelími s kvalitními matracemi poskytují dostatek pohodlí k odpočinku i komfortu při vstávání. Každý klient si může přinést obrázky, fotografie, drobné předměty, zkrátka to, co měl rád. Tyto věci navodí pocit domova a také pomáhají při reminiscenčních terapiích.



ROSTEME
A PŘIJÍMÁME TAKÉ
ZDRAVOTNICKÝ
A POMOCNÝ PERSONÁL
• Sestry
• Pečovatelky

Byla Vašemu blízkému diagnostikována demence?

- Potřebujete více informací jak dál?
- Jste pečující osoba o člověka s demencí a hledáte pomocnou ruku, radu, podporu?
- Hledáte místo, kde je individuální přístup, laskavost a pochopení základem?
- Líbilo by se Vám prostředí, ve kterém se klienti cítí jako doma?

Nabízíme

- Bezplatné poradenství týkající se péče o člověka s demencí.
- Podporu a pomoc v péči o osoby s demencí.
- řešení v případě zhoršení zdravotního stavu nemocného či změny možnosti pečujících.

ALZHEIMER HOME Jihlava z.ú. Romana Havelky 13, 586 01 Jihlava
tel.: 778 494 015, 778 494 011, 778 494 010, www.alzheimerhome.cz

Jak je těžké starý zimák začít bourat

Zdržení dohnalo město k problému s demolicí zimáku. Podle některých úředníků „prošel“ demoliční výměr a bylo třeba jej obnovit. Jak někteří politici i v zákulisí říkali, v soukromé sféře by se to nestalo. Tam by se koplo krumpáčem do země a feklo by se, že je demolice zahájena a bylo by to. V případě obce si to prostě nedovolili, a tak nastalo papírové vyřizování všeho možného. A v průběhu řízení se mohli opět ozvat účastníci se svými námitkami.

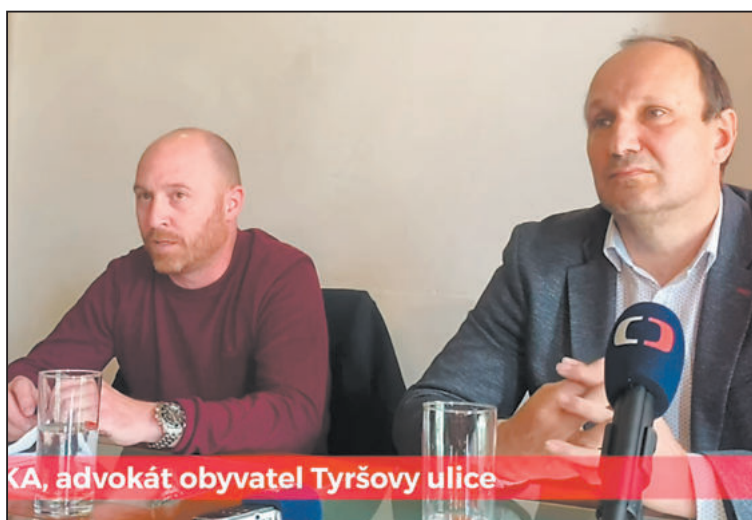
Komentář

Toho využili občané v několika domech v Tyršově ulici, protože při stavbě se bude prášit, bude tam hluk a jejich domy mohou přijít k újmě.

Jednání o jejich požadavcích zabralo nějaký čas, než konečně došlo k návrhu smlouvy o požadavcích a „odškodném“. Smlouvu muselo odsouhlasit zastupitelstvo, proto se k ní šelo 11. května na mimořádném zasedání.

Primátor Petr Ryška i manažer výstavby David Beke (oba ODS) se drželi zpátky a jen předložili návrh a zastupitelům sdělili, co vše občanům v Tyršově nabídli a jak jednání probíhala.

Až v diskusi se naplno projevilo to, co si velké množství Jihlavanů mys-



ZLEVA Jaroslav Homolka, advokát obyvatel některých domů v Tyršově ulici, a primátor Petr Ryška při tiskové konferenci ještě před zasedáním zastupitelstva.

Foto: MMI

lí: Obyvatelé zmíněných domů na tom chtějí vydělat! Vydírají město! Námitky podali na poslední chvíli! Je to precedens ... !

Velmi tvrdá slova z úst Jany Nagyové (ANO) nebo Petra Paula (SPD), ještě pretlačil příspěvek zastupitele a lékaře Zdeňka Faltuse (ANO), který zmínil, že někteří občané Tyršovy ulice, kteří vše zdržují, jsou také lékaři... a že je od nich jejich chování rekněme hanebné. Kdosi pak řekl, že se jim to vrací zpět.

Frustrace města potažmo zastupitelů ze zdržení stavby je zcela pochopitelná, osobní rovina je ale za hranicí. I přes to, že obavy zastupitelů jsou v mnohém oprávněné.

Budou požadavky občanů precedentem pro další stavby ve městě? Budou. Když město „ustoupí“ jednou, ustoupí i po druhé, po třetí... Teď se třeba ozvou i další domy, které jsou v blízkosti, takže ještě není „vyhráno“.

Myslet si o chování občanů v Tyr-

šově ulici můžeme, co chceme. Oni prostě hájí svůj zájem. Že si najali právníka, který shodou okolností stavbě nebyl příliš nakloněn, když kandidoval za nově vzniklou stranu do zastupitelstva? Může jít o náhodu, nebo záměr - také byste přece chtěli právníka, který vás bude hájit i z převšedčení, a ne jen proto, že je za to zaplacený.

Štávba arény je dlhodobě největší akcí města. Taková už tu nebude. Zcela jistě by bylo obrovskou škodou, kdyby měla krachnout kvůli neúměrným požadavkům kohokoliv.

Hranice úměrného a neúměrného může být ale velmi tenká. Je to o přesvědčovacích schopnostech, argumentech i dobré vůli z obou stran. Tady lze kvitovat s povděkem, že se obě strany dohodly, a stavba by nemusela nabrat další už tak velké zpoždění.

Tvrďá diskuse na zastupitelstvu je asi pochopitelná a je na ní vidět rozdíl mezi zúčastněnými a těmi, kteří situaci jen sledují. Vyjednávací tým – Ryška a Beke - se zdržel jakýchkoliv špatných slov na adresu obyvatel Týršovy ulice. Beke dokonce přítomné vyzval, aby byli se svými výroky uměření.

Není totiž složité něco rozbou-
rat, ale vyjednat a vybudovat. I když
vlastně - tady je těžké i začít zimák
bourat.

Petr Klukan

POŘEZ KULATINY MOBILNÍ PÁSOVOU PILOU

- nařežeme Vaši kulatinu kdekoli, bez nutnosti el. přípojky
- maximální délka 7,7 m, maximální průměr 90 cm
- ideální využití kulatiny bez nákladů pro dopravu
- zakázková výroba řeziva na krovy, pergoly ...

DÁLE NABÍZÍME:

- pořez pro stavební a truhlářské firmy
- prodej stavebního řeziva (trámy, prkna, latě...)
- těžební práce s možností odkupu dřeva
- rizikové kácení a odborné ošetření vzrostlých stromů

Kontaktní telefon : 605 376 966 | E-mail: pasova.pila.telc@post.cz

Zelený internet všechny rychlosti za 295 Kč / měsíčně

- ✓ prémiová péče
- ✓ bez závazku
- ✓ Nordic TV na 3 měsíce zdarma

**Garance
ceny na
1 ROK**



A cartoon illustration of a male technician with glasses and a headset, holding a laptop and a bundle of cables. He is standing next to a large, 3D green checkmark. A toolbox and a mobile phone are on the ground near his feet.

Akce platí pro nové zákazníky při objednávce do 31. 8. 2023.

+Nordic telecom

800 80 70 60
nordictelecom.cz

epet. Život
s lepší
energii

Generální partner festivalu

HITRÁDIO
VYSOČINA



20. - 22. 7. 2023

LOU BEGA • ECLIPSE
KRYŠTOF • CHINASKI
MIRAI • DYMYTRY
TRAKTOR • TRAUNTENBERK
DOGA • MICHAL DAVID
JELÉN • MONKEY BUSINESS
MARPO • KATARÍNA KNECHTOVÁ
RAEGO • OLGA LOUNOVÁ • MICHAL HORÁK
A DALŠÍ...



PŘEDPRODEJ VSTUPENEK NA WWW.SAZAVAFEST.CZ

Změny v parkování se mnohým nelíbí. Pozor na otočené jednosměrky

Od května přešla Jihlava na nový způsob parkování. V ulicích se začaly postupně objevovat barevně odlišené zóny a také nové parkovací automaty, ve kterých je možné platit mincemi nebo kartou. Systém také umožňuje platit pomocí aplikace EasyPark.

Parkování však ale nebyla jediná změna v dopravě, a aby toho nebylo málo, z některých ulic se staly jednosměrky.

Mezi takové bude patřit například ulice Na Hliništi, a to ve směru ze Štefánikova náměstí až po ulici U Cvičiště. Jednosměrkami se stanou také část Mahlerovy ulice od Žižkovy k ulici U Pivovaru, Malátova, Židovská ulice nebo ulice Tyršova.

Poslední zmíněnou ulicí projedete pouze od kina Dukla směrem k sokolovně.

Důvodem je prý podle města zlepšení šikmého parkování v Tyršově ulici a eliminace hluku, když auta nebudou jezdit do kopce, ale z kopce na volnoběh.

-vd-

V ULICI Tyršova došlo koncem května ke změně směru jízdy. Už ji neprojdete od sokolovny nahoru, ale pouze naopak.

Foto: Veronika Dawidowicz



Kamenictví Jaroslav Cafourek

- opravy a přebroušování pomníků na místě
- sekání a opravy nápisů
- výroba nových pomníků
- kompletní kamenické práce
- kresby do kamene



Tel. 738 888 769, 603 293 136 www.kamenictvicafourek.cz

Ze sociálních sítí

■ **Adél Diviak:** To si děláte srandu z lidí? Proč to tedy rovnou necháte, tak jak to je? Pak nemáme být naštvaní, takhle tu občas nejde zaparkovat.

■ **Jihlavský Řízek:** V modrém mohou stát úplně všichni a je jedno, jestli je resident, abonent nebo návštěvník, pokud zaplatí, chápu to správně?! Tím pádem, jaký má smysl si vyřizovat kartu, když tam dotyčný s kartou stejně nezaparkuje, když tam nebude místo?

■ **Jitka Šebová:** Nechci podceňovat naše důchodce, ale myslel někdo na ně, že oni tak zdatní v dotykových obrazovkách nejsou a chytrý telefon třeba ani nemají?

■ **Ilona Gregorová:** Místa je více, ale ten totální zmatek s jednosměrkami, to bude ještě hodně dlouho trvat a myslím, že jste opravdu absolutně nemysleli na to, že k nám třeba jezdí rodiny, přátelé a což teprve řemeslníci atd. Normální by bylo nechat nějaký čas třeba na vyřízení důležitých záležitostí nebo nakoupení.

■ **Rena Veselá:** Ostudou Jihlavy je i to, že teď musí platit i postižení. V jiných městech se neplatí. Bohužel my nemůžeme jet MHD a ani na kole. Bohužel ne všichni se ZTP se mohou pohybovat normálně. A ZTP / P kartu nedostanou, protože se doma částečně zvládnou obstarat.

■ **Milan Muf Vlasák:** Kvůli vašim mafiánským praktikám jsem dal po téměř deseti letech zvukařské spolupráce s Horáckým divadlem výpověď. Opravdu nebudu platit výpalné za to, že můžu pracovat pro občany města. A proto máte právě o mé auto ve městě míň.

KOUPÍM

Vše vojenské a policejní z období socialismu, I. republiky, I. a II. světové války. Např.: odznaky, vyznamenání, šavle, bodáky, opasky, celty, mapy, fotografie. Uniformy zejména generálské, pohraniční stráž, výsadkářské a jiné i nekompletní.

Odznaky vojenské, sportovní, podnikové a veškeré řády a vyznamenání



tel.: 777 601 120

j06-31D

VRTANÉ STUDNY

Tomáš Pecka

Tel.: 777 624 862, Jungmannova 595, 588 13 Polná

e-mail: studny.pecka@email.cz, www.vrtanestudnypecka.cz

NA PRAMENY SPODNÍ VODY

GARANTOVANÉ MNOŽSTVÍ min. 2000 l/24 h.

• kompletní legislativa

• vyhledání pramene • vyvrtání

• vypažení PVC-u (atest na pitnou vodu)

• čerpací zkouška • poradenský servis

NA POŽÁDÁNÍ DODÁME:

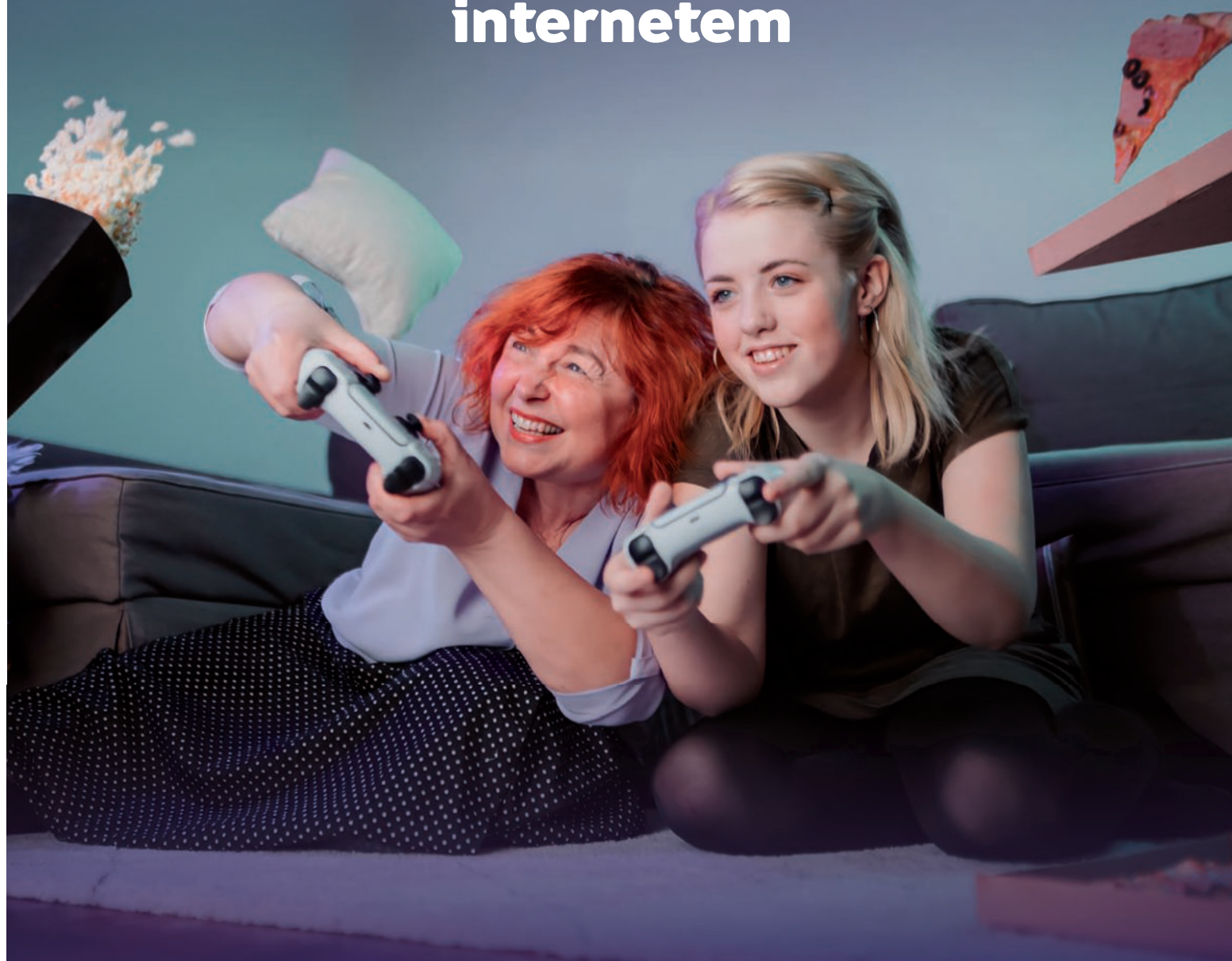
• kompletní rozvod vody až do domu

ODVEDENÍ DÍLA "od A až do Z"
ŽÁDNÉ PLATBY PŘEDEM

j06-28D

Přepni do stavu beztíže s **netboxem**

a objev celý vesmír zábavy
se stabilním optickým
internetem



Jihlavská kapela Marabu slaví deset let na hudební scéně

Počátky hudební sestavy s živočišným názvem Marabu sahají do roku 2010, kdy se původní členové Jakub „Czudi“ a Kuba „Hurda“ potkali v úplně jiném hudebním projektu. Do toho se o dva roky později přidal nový bubeník Eli a po roce zkoušení vznikla v létě 2013 potřeba doplnit stávající sestavu o zpěváka.

„Dostali jsme od Hurdy tip na jednoho exota, který by se k nám hodil. Na první zkoušku jsme si pro něj museli dojet do místa jeho bydliště a dostali jsme cestou pokutu,“ popisuje bubeník Eli začátky s jejich zpěvákem Honzou se kterým si padli do noty a nezbyvalo už nic jiného než vymyslet jméno kapely.

Jak už to u většiny hudebníků bývá, ty nejlepší nápady u nich vznikají pod vlivem alkoholu a tady tomu bylo stejně.

Na jedné hudební akci vypadlo z basáka Hurdy „Co třeba MARABU, vole?“ Eli ani netušil, že se jedná o živočicha, ale po zhlédnutí obrázku na wikipedii si tohoto opeřence okamžitě zamiloval pro jeho nekonvenční vzhled. Stejně nekonvenční, jako je hudební styl, který Marabu hrají.

V této původní sestavě vydržela kapela hrát až do konce roku 2022, kdy se basák Hurda rozhodl aktivní působení v kapele ukončit. Na jeho

místo byl konkurzem vybrán nový člen Matěj.

V roce 2016 kapela vydala své demo Slime River, které obsahovalo tři skladby, které kluci nahráli ve studiu Autobus Recording v Jihlavě.

V roce 2018 pak zavítali do nahrávacího studia Propast, kde za asistence zvukaře Petra Kovandy a dohledu rockového veterána Petra Jandy nahráli první plnohodnotnou desku s názvem „Marabu“, která obsahovala deset písní.

V lednu roku 2021 začali pak Marabu s nahráváním posledního singlu „Strange Feeling“. Zajímavostí tohoto dvouskladbového alba je to, že vznikalo ve třech nahrávacích studiích v České republice a v Německu.

Kapela má na kontě několik videoklipů. Ten poslední byl natočen na skladbu Strange Feeling a natáčel se například v lokalitě Velký Špičák u Třeště nebo v jihlavském DIODu.

Za největší úspěch považují kluci jednak samotné desetileté fungování v téměř nezměněné sestavě, ale také spolupráci nejen s českým velikanem Jandou, ale také s americkým producentem Dennisem Wardem, který má na starosti produkci světových kapel a je sám aktivním muzikantem.

Jelikož dekáda na hudební scéně už je opravdu něco, Marabu by rádi



DESET let hrála kapela Marabu téměř ve stejné sestavě. Teprve v roce 2022 došlo ke změně na postu basáka.

Foto: archiv Marabu

uspořádali speciální výroční koncert.

„Minimálně dalších deset let na hudební scéně bychom rádi rozdávali radost sobě i posluchačům pomocí našeho, převážně pozitivně naladěného,

ho, melodického rocku,“ říká zpěvák Honza a dodává se smíchem: „Proč to děláme? Milujeme hudbu a baví nás do toho třískat... A taky nás baví dostávat na koncertech alkohol gratis...“ -vd-



To nejlepší maso z českých chovů můžete zakoupit v prodejnách RYNEK.



místo plné chutí

www.maso-merin.cz

DIOD

Program DIOD
/ červen a červenec 2023

Neděle 4.6. v 16:00

TANEC PRAHA v Jihlavě: Jazmína Piktorová, Sabina Bočková - Mikrosvěty

Naše Země je plná světů ve světech. Každý z těchto mikrosvětů žije svým jedinečným životem. Pohybově-objektová inscenace pro všechny od 4 let.



Čtvrtek 8.6. ve 20:00

Listování: Lucie Macháčková a Lukáš Hejlík - Historky z Tinderu

Z nejhorších rande jsou ty nejlepší historky.

Středa 14.6. v 17:00 ve Smetanových sadech

Akrobat - Alenka v říši divů

Velkolepé závěrečné akrobatické a cirkusové vystoupení dětí i dospělých na motivy příběhu L. Carrolla.

Čtvrtek 15.6. v 18:00

Konzervatoř Duncan Centre, Kateřina Stupecká - Mezisvěty

Provedeme vás obrazy vlastních tajů, škvír a zákoutí, kam reálný svět nedosáhne.



Pátek 16.6. v 19:30

TANEC PRAHA v Jihlavě: Jitka Čechová, Tereza Lenerová - dis pla y

Jak lehké a zároveň těžké je být upřímný, jak lákavé a snadné je sklouznout do vypočítavosti. Svátek tance po roce v Jihlavě.

Pátek 30.6. v 19:30

Funkin' your soul - Café Bar Sokolovna

Privítejte léto s vaší oblíbenou kapelou. V případě pěkného počasí bude koncert před kavárnou.

Pátek 21.7. v 19:30

Adriano Trindade / Jazz - Café Bar Sokolovna

Původem brazilský muzikant koncertoval na největších festivalech v Londýně, Amsterdamu, Paříži nebo Praze. Nyní se zastaví také v Jihlavě!

Mahler Jihlava

Music Festival

18/5-24/9/23

Hudba tisíců

1. 6. 2023 | 16:30 | Dům

Gustava Mahlera, Jihlava

Prolog s jubilantem Petrem Fialou

18:00 | kostel sv. Jakuba Většího, Jihlava

Petr Fiala slaví 80 - A. Bruckner |

H. Górecki | P. Fiala

Marta Chila Reichelová | Tomáš

Badura | Vítězslav Šlahař | Martina

Venc Matušinská | Martin Jakubíček

| Český filharmonický sbor Brno |

Petr Fiala

5. 6. 2023 | 19:00 | kostel

sv. Petra a Pavla, klášter Nová Říše

P. Vranický: Houslový koncert C dur

- česká premiéra

Lina Tur Bonet | Wranitzky Kapelle |

Marek Štilec

Festivalový autobus odjíždí v 18:00 od hotelu Gustav Mahler Jihlava.

9. 6. 2023 | 18:00 | kostel

sv. Ignáce z Loyoly, Jihlava

Varhanní koncert: G. Muffat |

J. Kuhnau | J. S. Bach aj.

Petr Sobotka

15. 6. 2023 | 18:00 | ZUŠ Jihlava

Klavírní recitál - nové křídlo Steinway

& Sons | Florian Koltun & Xin Wang

19. 6. 2023 | 18:00 | ZUŠ Jihlava

W. A. Mozart: Dobré ráno, milá ženuško!

hudebně-literární pořad

Ondřej Brousek | Miroslav Sekera

29. 6. 2023 | 18:00 | kostel

Povýšení sv. Kříže

C. M. Weber | M. Bruch | A. Dvořák

| David Kim | Prague Summer Nights

Festival Orchestra | James Burton

7. 7. 2023 | 16:00 | rodný dům

Gustava Mahlera, Kaliště

Připomínka 100. výročí úmrtí

Jaroslava Haška

koncert bosenské hudby, kolektivní

čtení z knihy Osudy dobrého vojáka

Švejka a sázení růží

Adi Šehu | Raisa Šehu

Festivalový autobus odjíždí v 15:00

od hotelu Gustav Mahler Jihlava.

Změna účinkujících a programu vyhrazena.

www.mahler2000.cz

www.jihlava.cz/festival



KLÁŠTER ŽELIV
RESORT PLNÝ MOŽNOSTÍ

HOTEL | PIVOVAR | RESTAURACE | WELLNESS | ICENTRUM | FARNOST | LESY
akce | speciály | hudba, svatby | masáže, spa | prohlídky | semináře | rybníky

**Klášter Želiv,
resort plný možností.**

www.zeliv.eu

- Duchovní program
- Koncerty a hudební večery
- Prohlídky a výstavy
 - Hotel
 - Restaurace
 - Pivovar
 - Wellness



Představujeme sporty

Judo

Není to jen o tom házet s někým o zem

Původně je judo bojové umění, ale přenáší do své praxe určitou kulturu a tradice, do určité míry formuje osobnost studenta, říká trenér a předseda Judo Sokol Jihlava Jaroslav Wasserbauer

■ Veronika Dawidowicz

Od kolika let je pro děti vhodné judo?

Takzvané Baby judo se vyučuje již ve školce, ale v našem klubu máme nejmladší členy od pěti let. Tento věk je podle mě nejvhodnější začít s jakýmkoliv sportem.

Přeci jenom, je to sport, kde dochází k fyzickému kontaktu, je tento sport nebezpečný? Nebo nebezpečnější než například fotbal nebo hokej?

Neřekl bych přímo nebezpečný, v každém kontaktním sportu je větší riziko zranění, to ale neznamená, že třeba u individuálního sportu se nemůžete zranit. To riziko je v každém sportu. Snažíme se každému zranění co nejvíce předcházet, základem je dokonalá koordinace pohybů těla, dále se naučit správně a beze strachu padat.

Co se děti v judu všechno naučí? Předpokládám, že to není vyložené jen o tom, „hodit“ s někým o zídnu.

Judo poskytuje všestranný rozvoj dítěte, všeobecnou obratnost, pohyblivost, koordinaci, reflex, rovnováhu, odolnost a koncentraci. Snažíme se děti naučit vzájemnému respektu, úctě, trpělivosti. Jak jste správně řekla, není to jen o tom s někým „házet o zem“. Proto bylo judo vyhlášeno organizací UNESCO za nejvhodnější začátečnický sport pro děti.

V čem je judo přínosem? Dá něco mladým judistům i do života?

I když jde původně o bojové umění, judo přenáší do své praxe určitou kul-



JAROSLAV WASSERBAUER trénoval i olympijského vítěze a špičku mezi judisty - Lukáše Krpálka.
Foto: archiv JW

туру a tradice, do určité míry formuje osobnost studenta. Judo nepodporuje agresí. V překladu JUDO znamená JEMNÁ CESTA. Morální kodex judisty: upřímnost, respekt, sebeovládání, zdvořilost, odvaha, čest, skromnost a přátelství.

Je známým faktem, že nejznámějším judistou Česka je v posledních letech olympijský vítěz Lukáš Krpálek, který vzešel právě z jihlavského Sokola. Pozorovali jste v době Lukášova vítězství nějaký zvýšený zájem o judo?

Samozřejmě první i druhé vítězství na OH, znamenalo ohromný nárůst zájemců o tento sport. Myslím, že díky Lukášovi se tento sport ohromně zmedializoval a dostal se do většího povědomí všech lidí.

Byl to vždy takový boom efekt, který později opadl. U nás judo není tak populární jako fotbal a hokej, v jiných zemích je to jinak. Je to asi i možnostmi, které všeobecně český sport nabízí.

Máte vy osobně nějaké vzpomínky na Lukáše Krpálka?

Po dobu tří let, co jsem ho trénoval, tak byl ambiciózní a nerad prohrával. Nejspíš i proto se dostal na úroveň, na které momentálně je, čili světová extratřída.

Jaké největší úspěchy v posledních letech zaznamenalo judo Sokol Jihlava?

V roce 2012 jsme byli nejúspěšnější klub v ČR v kategorii dorostenek, vychovali jsme nespočet mistrů ČR, konkrétně třicet osm. V posledních letech mezi nejúspěšnější judisty Sokola Jihlava patří Matouš Nykodým a Adam Rychnovský.

Co vás na práci trenéra nejvíce baví? Proč ji děláte?

Že můžu předávat své padesátileté zkušenosti a vychovávat nové sportovce.



SNÍMKY z Novoročního turnaje, který letos pořádá Judo Sokol Jihlava, a kterého se účastní mladé naděje z celé republiky.

Foto: Petr Klukan

Pohotovostní služba zubních lékařů – červen 2023

Datum	Den	Jméno	Místo poskytování, telefon
3. 6.	So	MDDr. Jírová Jitka	Halasova 5729/12, 586 01 Jihlava, 724 748 222
4. 6.	Ne	MDDr. Jurča František	Stomatologické centrum Artident s.r.o. Jihlava, Vrchlického 5282/50, 586 01 Jihlava, 567 331 666, 603 501 650
10. 6.	So	MDDr. Kárník Stanislav	Swedish Dental Care s.r.o., Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 604 505 303
11. 6.	Ne	MUDr. Pollaková Silvia	Kamenice 405, 588 23 Kamenice, 567 273 380
17. 6.	So	MDDr. Klimeš Zdeněk	Stomasun s.r.o., Brtnická 4267/1, 586 01 Jihlava, 560 000 372, 774 394 141
18. 6.	Ne	MUDr. Kostková Monika	Vrchlického 2497/57, 586 01 Jihlava, 567 574 574
24. 6.	So	MDDr. Křikava Matouš	Havlíčkova 5623/34a, 586 01 Jihlava, 774 818 088
25. 6.	Ne	MDDr. Křikava Libor	Husova 1643/26, 586 01 Jihlava, 567 213 032

Pohotovostní služba je zajišťována SO, NE a svátky od 8:00–12:00 hod.
Aktuálnost přehledu NUTNO ověřit na recepci Nemocnice Jihlava.
Vrchlického 59, 586 33 Jihlava, tel. 567 157 211

SUDOKU

Jihlavských novin

LEHČÍ

	1			5		3		
4				7		9		
8						2		
	6							
5		4	6				3	
2		9	1		4			8
7	2	6	5	1			4	
		1			9		6	
9							2	

Vášim cílem je doplnit tabulku sudoku o zbývajících čísel 1 až 9 tak, aby se neopakovala žádná číselnice ani ve sloupci, ani v řádce, ani v jednom z devíti čtverců o hraně tři čtverečky.

Řešení:

6	2	1	2	9	7	8	5	6
2	9	5	6	2	8	1	7	4
6	7	8	4	1	5	9	2	3
8	5	9	7	4	1	6	2	3
1	4	2	3	6	9	7	8	5
2	6	7	5	8	2	4	9	1
5	1	2	9	7	4	6	8	3
9	8	6	1	2	3	5	4	7
4	3	8	9	5	6	2	1	7

TĚŽŠÍ

4	1							
			8	6				2
						4	8	9
		9	3	2	4			5
	6	4		3				1
1			5			6		
2			7			5		

Řešení:

6	7	5	9	1	2	8	6	2
8	6	9	2	7	5	2	4	1
1	2	3	8	6	7	9	5	3
2	9	1	7	2	4	6	8	9
3	9	6	8	1	5	7	2	4
6	8	7	5	2	9	1	2	6
9	1	6	4	5	7	2	3	8
7	2	2	1	9	8	4	5	6
5	4	8	2	6	2	9	1	7

Psychoterapeutické okénko

Stres – přírodní droga



Ilustrační foto: pixabay.com

Stres se stal nedílnou součástí našich životů a málokdo mu odolá. Máme sklony neustále pracovat a workoholismus se stal jakýmsi trendem dnešní doby. Stres zachraňuje naši image a my si neumíme představit, že bychom byli bez něj.

Funguje v podstatě jako „přírodní droga“, díky níž se cítíme důležití a nepostradatelní. Většina lidí si pak nedokáže představit, že by ze svého seznamu úkolů některý vymazali. Ale právě potřeba neustále něco dělat a být aktivní může později vést k únavě nebo dokonce k syndromu vyhoření, proto je tak důležité dbát nejen na pravidelný odpočinek, ale především poslouchat své vlastní tělo, které je naprosto dokonalým systémem, který přesně ví, co potřebuje.

I když si některé věci neuvědomujeme, naše tělo i mozek zaznamenávají i nepatrné změny a hlásí je skrze naše pocity. Pokud se tedy necítíme v některé situaci komfortně nebo vnímáme neklid, může to znamenat, že už je toho na nás příliš a potřebujeme prostě změnu. Pokud náhle cítíme vztek, mohl se někdo cizí

příliš přiblížit do naší osobní zóny a narušit ji.

Jestliže ale máme nepříjemné pocity nepřetržitě v naší práci, pak je zapotřebí buď dané podmínky ihned řešit, nebo odejít. Změnit totiž můžeme jen sami sebe, nikoliv myšlení nebo přístup druhých lidí.

Pokud zůstáváme dobrovolně v neustálém napětí a stres považujeme za běžnou součást života, je vidět, že jen málo posloucháme sami sebe. Jistě, důvody k tomu mohou být naprosto racionální, např. potřeba uživit rodinu, splatit hypotéku nebo získat lepší pracovní pozici, ale naše pocity nám vždy ukazují, zdali to přece jen nepřeháníme. Neustálé napětí navíc oslabuje imunitu a časem se vždy podepíše na našem zdraví, takže je dobré zůstat v klidu a najít si takový životní styl, který co nejlépe odpovídá našim schopnostem a bude nás i naplňovat.

Mnohem důležitější je totiž vnitřní klid a spokojený život, nežli neustálý běh...

Mgr. Lucie Poláková
Psychoterapeutka a astroložka

smj

POHŘEBNÍ SLUŽBY MĚSTA JIHLAVY

Žižkova 32

Komenského 23

Po – Pá: 6.30 – 15.00 hod.

Po – Pá: 7.00–15.00 hod.

☎ 567 302 888

☎ 567 309 672

Stálá služba pro převozy zesnulých

603 243 232-3

Zastoupení Třešť, Nádražní 851/30,

☎ 567 224 309, mobil: 775 760 334

Jihlavské noviny

Vydává: Parola spol. s r.o., IČ 18199283, Fritzdova 1552/34, 586 01 Jihlava, www.jihlavskie-listy.cz/jn – Vychází 1× měsíčně, zdarma do schránek, č. 6 vyšlo 2. 6. 2023. Vychází od roku 1994 (do roku 2019 jako Noviny jihlavské radnice). Náklad: 22.800 ks.

Redaktor: Veronika Dawidowicz, mobil 732 506 053, e-mail: dawidowicz@jihlavskie-listy.cz.

Obchodní zástupce: Radka Mezerová, mobil 732 506 426, 567 578 009, e-mail: mezerova.njr@seznam.cz.

Adresa redakce: Fritzdova 1552/34, 586 01 Jihlava. Tisk: Czech Print Center a.s. Registrace: MK ČR E 11733. Distribuce: Parola spol. s r.o., Fritzdova 1552/34, 586 01 Jihlava.

©Parola, spol. s r.o. Jakékoliv užití a šíření části nebo celku obsahu Jihlavských novin bez písemného svolení vydavatele je zakázáno.



50% SLEVA

na všechny

DIOPTRICKÉ OBRUBY

při nákupu celých brýlí

Akce platí od 1. 6. do 30. 6. 2023 | Akce nelze kombinovat s jinými slevami.

prodejna NOVAOPTIK DŮM ZDRAVÍ JIHLAVA

Vrchlického 2497/57, 586 01 Jihlava | +420 601 556 756 | info@novaoptik.cz

PRODEJ NÁŘADÍ • NÁSTROJŮ • MĚŘIDEL
U Rybníka 10
586 01 JIHLAVA
 Náš web: www.narexcon.cz Sociální sítě

DÁREK ZDARMA K NÁKUPU

narex consult a.s.
U Rybníka 10
JIHLAVA

PRODEJNA
 567 210 074
 608 077 886

- Nástroje -
- Nářadí -
- Měřidla -
- Stroje -

NAREXCON.CZ

FACEBOOK : #Narexconsultjihlava
INSTAGRAM : Narex_consult_a.s_jihlava

ŘETĚZOVÁ PILA **SET ZDARMA**
 pro řetězové pily

KUP ŘETĚZOVOU PILU A DOSTAŇ DÁREK!!!

100% PROHLÁŠENÍ PRO ŘETĚZOVÉ PILY

MÓDA
PROSTĚJOV

ŠATY 200,- Kč

Dámské šaty jsou nyní v akčních cenách od 200,- Kč.

OBLEK 500,- Kč

Při nákupu pánského obleku a odevzdání tohoto kuponu obdržíte fantastickou slevu 500,- Kč

Platnost kuponu do 30. 6. 2023. Kuponu nelze sčítat.
 Nabízíme všechny velikosti pánských obleků, kalhot, košil, atd.!!!
 Přijďte, těšíme se na Vás.
www.modaprostejov.cz

KDE? JIHLAVA, Masarykovo náměstí 36
 přízemí, OD HASSO