

# STŘÍPEK

**Informační zpravodaj pro nevidomé  
a slabozraké Královéhradeckého kraje  
Číslo 4/2023**



**Vydává TyfloCentrum Hradec Králové, o. p. s.  
ve spolupráci s OO SONS Hradec Králové**

Ul. Okružní 1135/15, 500 03 Hradec Králové

Tel.: **495 523 729**

E-mail: *hradec.kralove@tyflocentrum-hk.cz*

Web: *www.tyflocentrum-hk.cz*



## Úvodník

Milé čtenářky, milí čtenáři!

Po horkém létě Vám přinášíme podzimní úrodu našich aktivit, a že je bohatá! Můžete s námi navštívit třeba Divadlo Drak nebo klášter v Polici nad Metují, poslechnout si u nás v klubovně povídání o řasokouších nebo o působení lingvistky v africkém Čadu. Kromě toho máme v košíku ještě plno jiných akcí, můžete si vybrat!

V tomto čísle Strípku Vás trochu poinformujeme o dalších bezbariérových úpravách v Hradci Králové, tentokrát se týkají označnicků zastávek MHD.

Jsou pro Vás připraveny i tradiční Tyflotoulky, které s takovou chutí a elánem připravuje naše „tyflospisovatelka“ Zdeňka Gábelová. Přejeme jí ke krásnému životnímu jubileu, které oslaví v říjnu. Hodně zdraví, spokojenosti, elánu a radostných zážitků! Milá Zdeno, všichni rádi čteme Tvou rubriku a těšíme se na další příspěvky!

Když dočtete nabídku našich akcí do konce, dostanete se až do vánočního období. Nikdo přesně neví, co nám ten čas nadělí, každopádně Vám všem za TyfloCentrum přejeme hlavně zdraví, porozumění s Vašimi blízkými a klid na duši.

Jako každý rok máme v období mezi svátky, tj. od 27. 12. do 29. 12. pro veřejnost zavřeno a naše služby Vám budou k dispozici zase od 2. ledna 2024.

Dagmar Balcarová

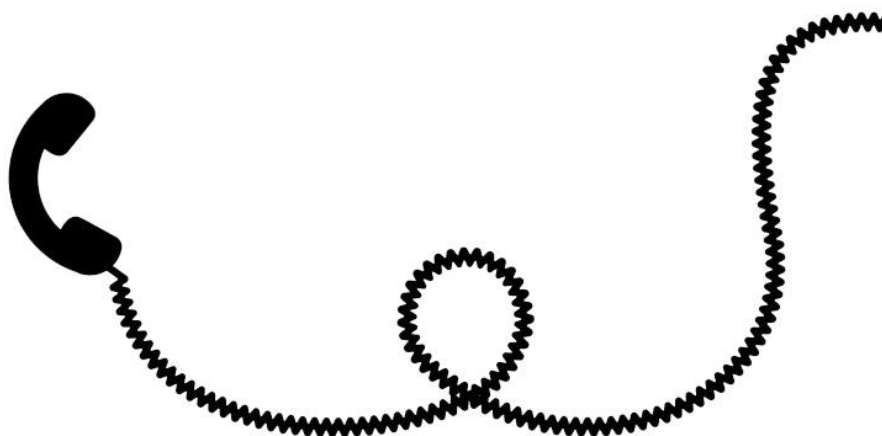
## **Telefonní číslo na Sociální rehabilitaci aneb nejpřímější spojení s pracovníky ze služby Sociální rehabilitace 😊**

Vážení uživatelé služeb,  
spoustu z vás již níže uvedené mobilní číslo využívá, pokud se  
chce s čímkoliv poradit ohledně digitálních pomůcek, jako je  
ozvučený mobil, PC apod.

Je ale stále poměrně velký počet lidí, kteří využívají pevnou  
linku pro spojení s námi. Naší pomoci se sice dovoláte, ale je  
potřeba, aby nám telefonní sluchátko kolegyně přinesly. Budeme  
proto rádi za poznamenání si našeho čísla. Usnadníte nám tím  
práci.

Děkujeme!

**Telefonní číslo: 778 410 804**



Za službu SR  
Adam Sárička

## Tyflotoulky očima Zdeny

### Je tady léto

Létem nás provázely slunečné velmi teplé, až tropické dny s minimem srážek. I přesto, že byl čas dovolených, měli klienti TyfloCentra možnost společně vařit, cvičit, vykoupat se na koupališti Flošna, rozpálit si mozkové závity při kvízech a hádankách na hravém čtvrtku, poslechnout si ukázky nových audioknih ve zvukové knihovně. A samozřejmě vybrat si některou ze čtvrtěčních akcí.

S Eliškou Polívkovou jsme se vydali po stopách jejího tříměsíčního zambijského dobrodružství. A protože tam nejela jako klasický turista, ale také tam pracovala, měla možnost poznat tamní mentalitu trochu hlouběji a osobněji. A tak jsme se dozvěděli o životě chudých lidí v pro nás nepochopitelných podmínkách, a to jak v oblastech bydlení, stravování, hygieny, ale i školství, lékařské péče a vůbec každodenního života této africké země. Své vyprávění doplnila fotografiemi promítanými na plátno. Obdivuji slečnu Elišku, i když v těchto podmínkách prožila tři měsíce, ráda by se tam podívala znova. Já bych toto dobrodružství zažít nemusela, stačilo mi její zajímavé vyprávění. Přinesla nám bankovky nejen papírové, ale i plastové a drobné mince, které jsme si osahali. Zblízka jsme si prohlédli a osahali výrobky, které se dají koupit na trzích. Korále různých velikostí a barev, úzké zdobené náramky, široký náramek z kokosového ořechu, dlouhé pestrobarevné šály z látek a naběračku z dýně. Ochutnali jsme pečivo, velmi podobné našemu vdolečku, který v Zambii můžete koupit za pár drobných, ale přesto byl chutný.

*Na srdce jsou Poděbrady.* Tento reklamní slogan Vás jistě napadne při vyslovení jména tohoto lázeňského města, kde se léčí nemoci srdce a oběhového ústrojí. V roce 1924 byl založen lázeňský park, který navazuje na Jiřího náměstí a sahá až k nádražní budově. Park lemují významné secesní budovy. Ve středu parku se nachází lázeňská kolonáda. A právě tento park byl cílem naší letní pohodové procházky. Procházeli jsme kolem

květinových hodin, kde jsme se na památku vyfotografovali. Čas tu odbíjí trpaslík kladívkem na plechovou muchomůrku. Park je plný zeleně s množstvím vzrostlých stromů poskytujících stín před sluncem, travnatých ploch, keřů a záhonů s rozkvetlými květinami. Mohli jsme se usadit na lavičky, kterých je v parku dostatek. Jsou tu také vodotrysky, kašny, sochy, prameny s léčivou vodou a vodní nádrže propojené koryty s kaskádovitě tekoucí vodou. Pracovnice Martina mě provedla letními lázněmi, z venku celkem omšelá budova, uvnitř moderně upravená. Při procházce jsme se občerstvili kávou nebo zmrzlinou, zakoupili lázeňské oplatky a pochutnali si na této ještě teplé dobrotě. Zpestřením procházky byla návštěva pražírny kávy. Menší místnost byla provoněná kávou. Sympatická mladá žena nás seznámila s postupem při pražení kávy. Osahali jsme si pražičku kávy a jutové pytle, ve kterých se káva dodává, do této pražírny konkrétně z Kostariky. V prstech jsme si promnuli a očichali zrnka kávy před pražením a zrnka opražená. V několika miskách jsme si přivoněli k namleté kávě bez kofeinu a několika druhům kávy z různých zemí, např. z Kostariky, Hondurasu, Keni, Brazílie. Také jsme si přivoněli k tzv. Cascaře. Jedná se o sušené kávové slupky. Tuto kávu popíjí především lidé, kteří mají rádi vůni kávy, ale vadí jim káva mletá. Paní zalila kávu po stěnách misky, a tak se na povrchu vytvořila krusta. Tu jsme si u všech druhů kávy ovoněli. Tento způsob zpracování kávy se nazývá mokrá metoda. Po odebrání krusty jsme si lžičkou nabrali kávu a vychutnávali si její chuť. A to několikrát, jak káva chladla. Zájemci si zakoupili kávu nebo si pochutnali na kávě čerstvě namleté. Po společném obědě v restauraci Alegro jsme kolonádou došli na vlakové nádraží. Já jsem se na výlet moc těšila. Byla to taková moje premiéra po dvouměsíční absenci v TyfloCentru kvůli zdravotním problémům. Moje očekávání se splnilo. Výlet jsem si opravdu užila.

Město Jičín je nejen bránou do Českého ráje, ale také městem pohádek. A to díky rodákovi spisovateli Václavu Čtvrtkovi a jeho nejznámějšímu příběhu o loupežníku

Rumcajsovi, Mance a Cipískovi. S Jičínem je především spojeno působení Albrechta z Valdštejna, velitele císařských vojsk za třicetileté války. Po výstupu z linkového autobusu jsme zašli do nových prostor detašovaného pracoviště TC v Jičíně. Pracovnice Soňa Skočovská s uživatelkou Růženkou Preislerovou pro nás připravila malé pohoštění – obložené chlebíčky, cuketovou buchtu, kávu, čaj, vodu s citronem. Usadili jsme se kolem dlouhého stolu. Soňa nás přivítala a seznámila nás s působením pracoviště a také s historií budovy. Pan Vik si pro nás připravil zajímavé vyprávění o Jičíně, pro koukavce doplněné fotografiemi promítanými na plátně. Na závěr srdečného a přátelského setkání jsme vyslechli píseň o Českém ráji. Na památku jsme si vybrali z košíku kytičku z pedigu. Při procházení městem k Valdštejnskému zámku jsme poznávali historické jádro s Valdickou bránou a Kostelem Sv. Jakuba Většího, který je přímo propojen se zámkem barokní chodbou. Zamýšlená kopule a čtyři věže nebyly nikdy dokončeny, a tak má kostel jen rovnou střechu. Valdštejnský zámek je netradičně umístěný přímo na jičínském Valdštejnském náměstí s unikátním souborem historických domů s podloubím. Paní průvodkyně nás zavedla do barokní obrazárny, kde jsme se usadili na židlích. Z luxusního vyprávění sympatické paní průvodkyně jsme se dozvěděli mnoho zajímavostí o zámku a městě. Pro lepší představivost jsme se seznámili s modely dřevěných domů s podloubím, lipové aleje vedoucí k Valdštejnské lodžii tvořenou 151 stromy, nedostavěné kopule s budovou a rovné střechy Kostela Sv. Jakuba Většího. Při osahávání loutek představujících sestry Elišku Kateřinu a Markétu Salomenu z rodu Smiřických ze Smiřic, jsme si vyslechli jejich smutný životní příběh. Tento rod vystavěl zámek v letech 1606–1616. V roce 1620 byl zámek silně poničen výbuchem střelného prachu, při kterém zahynulo 41 osob, včetně Elišky Kateřiny. Po bitvě na Bílé hoře byl zámek zkonfiskován a získal ho Albrecht z Valdštejna. Zámek přestavěl a chtěl z něho učinit sídlo Frýdlantského vévodství. To však nemělo dlouhého trvání a po jeho smrti zaniklo. Při vyprávění

o jeho působení v Jičíně jsme si potěžkali v ruku dělovou kouli, železnou helmu a kyrys, což je plátový ochranný kryt trupu. Osahali jsme si také čáku – čepici vojenského původu. Paní průvodkyně by se dala poslouchat třeba další hodinu, ale nás tlačil čas. Zašli jsme do zámecké herny, kde jsme si prohlédli maketu jičínského náměstí se zámekem a dřevěnými domy s podloubím. Při procházení muzea mě velmi zaujala kuchyň našich babiček s bílým kuchyňským nábytkem a vším co ke kuchyni patřilo. Škoda, že nebyl čas si ji více prohlédnout, je to taková nostalgie. V muzeu jsme se zastavili u žernova - kamenného mlýnku na obilí. Vyzkoušeli jsme si mlýnkem zatočit a promnuli si v prstech mouku, pro nás dost hrubou. Viděli jsme také malý tkalcovský stav, velkou dřevěnou svatební truhlu, vydělanou oslí kůži sloužící k psaní a stolek pro písaře, u kterého se při psaní stálo. Paní průvodkyni jsme na rozloučenou za její vyprávění poděkovali potleskem. Na nádvoří jsme se společně vyfotografovali se sochou Albrechta z Valdštejna a vojenským stanem. Poobědvali jsme v příjemném prostředí Zámecké restaurace. Na zpáteční cestě na autobusové nádraží jsme prošli kolem Rumcajsovy ševcovny a u železného pohádkového draka se ještě jednou společně vyfotografovali. Uprostřed náměstí se nachází Mariánský sloup, Korunovační kašna a Kašna se sochou Amfitrité. Říká se, že v dlažbě okolo jsou umístěny polodrahokamy. Je to asi pověst nebo reklamní tah, žádné polodrahokamy jsme tam nenašli. Výlet do Jičína se opravdu vydařil. Přesvědčili jsme se, že Jičín je krásné město s historickým jádrem a dozvěděli se mnoho nových poznatků z historie. I počasí nám přálo. Máme opět na co vzpomínat.

Prostřednictvím velmi zajímavého vyprávění Pavly Štěpánové jsme se přenesli na druhý konec světa, a to konkrétně do Japonska. Paní Pavla se věnuje japonskému bojovému umění a pravidelně se do Japonska vrací. Poslechli jsme si zajímavosti o kultuře, přírodě, architektuře, dopravě, stravování, bydlení a místních zvyklostech. Koukavci si mohli prohlédnout fotografie promítané na plátně. Při vyprávění o japonském bojovém umění



jsme se seznámili se čtyřmi zbraněmi: dlouhým mečem z bambusu složeným z několika dílů, krátkou dýkou zasunutou v pouzdře, tyčí připomínající násadu na smeták a mečem ne železným, ale opět z bambusu. K Japonsku patří zelený čaj. Kulturu popíjení čaje jsme si přiblížili porcelánovou konvičkou na čaj, tradičními šálky ve tvaru porcelánových misek, v nichž jsme si očichali a v prstech promnuli malé jehličky čaje. Dále větší porcelánovou misku s bambusovým míchátkem s rozřezaným koncem na míchání matcha čaje a dvěma bambusovými lžičkami na nabírání tohoto speciálního sypkého zeleného čaje. Saké je tradiční japonský alkoholický nápoj. Osahali jsme si malou porcelánovou konvičku s kalíškem na popíjení tohoto nápoje a slavnostní čtyřhrannou dřevěnou nádobu s dřevěným kalíškem. Prohlédli jsme si také malý kamínek z posvátné hory Fudži, která je vlastně sopkou a zároveň nejvyšší horou Japonska. Na závěr povídání o Japonsku jsme ochutnali čerstvě uvařené zelené čaje, silnější a slabší. Japonská kuchyně mě vůbec neoslovila, spíše naopak. Ryby a rýže 100x jinak a zelený čaj, který je jediný z čajů, který nemám ráda. Česká a moravská kuchyně to je „jiný kafe“.

Ve Východočeském muzeu v Hradci Králové jsme navštívili výstavu Doteky Afriky. Výstava fotografií byla ve spolupráci se ZOO Dvůr Králové pro nás obohacena možností si zblízka prohlédnout a osahat řadu lebek, kostí a kožešin. Našimi průvodci byli mladí muzejní pedagogové Veronika a Martin. V dětském ateliéru v nejvyšším patře budovy jsme se usadili okolo stolu. Z poutavého vyprávění obou mladých lidí, při kterém se vhodně doplňovali, jsme se dozvěděli mnoho zajímavostí o hroších, nosorožcích, slonech, zebrách, žirafách, pštrosích, lvech, antilopách a želvách. Zblízka jsme si prohlédli a osahali překvapivě velkou lebku hrocha, o trochu menší lebku nosorožce a poměrně malou lebku lvice. Prohlédli jsme si i krunýře želv. Jeden patřil želvě vodní a druhý velký želvě suchozemské. Snadno jsme na krunýři nahmatali páteř. Dále jsme si prohlédli hroší zub řezák, pštrosí vejce, roh antilopy, kůži slona a žirafy,

zebrí kůži, lebku a kopyto. Sešli jsme do lapidária, kde byla umístěna expozice neobvyklé výstavy fotografií fotografa Martina Veselého a jeho malé dcery Anežky. Všechny snímky vznikly v Safari parku ve Dvoře Králové nad Labem. Fotograf nafotil tlapky a chodidla zvířat. Kůže, srsti a kožichy nafotila jeho teprve sedmiletá dcera. Usadili jsme se na lavicích a paní průvodkyně nám pouštěla zvuky zvířat, my se pokoušeli uhodnout, které zvíře zvuk vydává. Naši průvodci nám předčítali popisky u fotografií a vystavených exponátů, u koster, lebek s rohy a vycpaných zvířat. Na stěnách jsme si pohladili kožešiny s ocase, kopýtky a růžky od geparda, leoparda, zebry, žirafy, cibetky a šakala. Po skončení prohlídky jsme zašli na společný oběd do restaurace Atlanta. Strávili jsme příjemné dopoledne, při kterém jsme se dozvěděli mnoho nových poznatků a zajímavostí o zvířatech žijících v Africe.

Stalo se už tradicí rozloučit se společně na konci srpna s létem. Sešli jsme se v hojném počtu v zahradní restauraci Hacienda. Bylo to příjemné a přátelské odpoledne. Povíдалo se, poslechli jsme známé písničky díky kapele Rybaryb, mohli jsme si i zazpívat, popili jsme dobré pivo nebo víno, pochutnali si na grilované klobáse.

V lidové písni se zpívá „*Náchodský zámeček vršku kulatého*“. O tom jsme se přesvědčili při návštěvě zámku, který se tyčí nad městem. Až mě překvapilo, jak dobře jsem výstup toho „vršku kulatého“ zvládla. Z nádvoří jsme se dívali dolů do výběhu medvědů. Dnes už je tam jen medvěd Ludvík. Byl zalezlý, a tak jsme ho neviděli. Na úvod okruhu s názvem *Zámek za Piccolominiů* jsme se seznámili s historií zámku. Původní hrad byl postaven okolo roku 1250. Hrad následně poměrně často a v krátkých úsecích střídal majitele. Mezi nimiž byl i sám král Jan Lucemburský nebo Jiří z Poděbrad. V 16. století zde došlo k přestavbě na renesanční zámek. Během dalších let docházelo k mnoha úpravám a přestavbám, ale i změnám majitelů. Dnes patří zámek státu. Mladá průvodkyně nebyla zrovna moc zdatná. Neměla zkušenosti s atypickou skupinou se zrakovým

handicapem. Přesto se snažila popsat nám, co se v jednotlivých místnostech nachází a až dost podrobně popisovala výjevy a osoby na obrazech. Na zámku se nachází dřevěný nábytek, skříně, komody, sedací soupravy, dřevěné i železné truhly, kachlová kamna, nádobí, obrazy aj. Najdeme zde malby na trámových stropech, sgrafita a freskové výmalby. Škoda, že jsme si nemohli po celou dobu prohlídky nic osahat. Z chodby s dřevěným malovaným stropem jsme nahlédli do přípravný jídel. Procházeli jsme Španělským sálem s vysokým stropem, který přesahoval do dalšího patra. Tento sál je zdobený stropními malbami, velkým prostřeným stolem a dvěma velkoplošnými obrazy. Pokračovali jsme Císařským salonem s červeným polstrováním a závěsy, menší jídelnou s malým prostřeným stolem, hernou s karetními a hracími stolky, např. pro oblíbenou hru vrhcáby, a dále Rytířským sálem s portrétní galerií rodové větve Piccolominiů a jinými panskými portréty. Tento sál je největší místností na zámku, ve kterém se tancovalo. Procházeli jsme také soukromými apartmány. Pánským salonem, pracovnou, šatnou s dřevěným paravánem a ložnicí s pokojem pro sluhu. Stěny pokrývaly velkoplošné vzácné gobelíny. Nahlédli jsme do dámského apartmánu laděného do červena, přijímacího salonu, kabinetu, ložnice s postelí s nebesy spojené s malou soukromou kaplí. Po prohlídce zámku jsme zašli na společný oběd do hotelu Beránek. Čas zbývající do odjezdu autobusu jsme si zpříjemnili posezením v kavárně s vinotékou při dobré kávě nebo skleničce vína. Při zpáteční cestě jsme linkovým autobusem podnikli okružní jízdu po okolí. Ale vůbec to nebylo na škodu, kochali jsme se krajinou a poznávali malé vesničky, a to vše za pouhých 16 Kč. A na úplný závěr něco k zamyšlení, ale i pobavení. Všimli jste si rozdílu? Pánská ložnice spojená s pokojem pro sluhu a dámská ložnice spojená s kaplí? Láďa Kolář na to přišel. Paní zhřešila a šla se z hříchu vyzpovídat do kapele. Milence schovala ve velké dřevěné truhle pod oknem. Řídila se heslem: pod svícnem největší tma. Ale co pán, že by nehřešil? Chtěl mít doma asi pohodu se vším komfortem. Proto

ten sluhův pokoj u jeho ložnice, aby mu byl k ruce. A na zálety chodil mimo domov. Toť otázka...

Poslední letní akcí měla být projížďka na dvoukolech. Pro malý počet účastníků pro nás děvčata z TyfloCentra připravila procházku. Trolejbusem jsme vyjeli na Nový Hradec. Došli jsme k rybníku Biřička. Zde jsme se společně vyfotografovali. Procházeli jsme klidnou lokalitou Nového Hradce, uličkami s rodinnými domky a upravenými zahradami a kolem zahrady domova pro seniory – Domov U Biřičky. Panelovou cestou jsme sešli do sídliště Moravské předměstí. Výlet jsme zakončili doslova sladkou tečkou v kavárně Local ve Stromovce. I počasí nám přálo. Strávili jsme příjemné dopoledne na čerstvém vzduchu a nenáročnou procházkou udělali něco pro své zdraví. Poslední letní akce se nám vydařila.

Zdena Gábelová  
Uživatelka TyfloCentra Hradec Králové



**Cestopis o Zambii**

## Hradecký „VYKUK“

(rubrika, kde na Vás „vykouknou“ nové podněty a informace)

- stále ještě trvá **uzavírka** a omezení v ulici V Kopečku.
- na mnohých zastávkách MHD v centru města Dopravní podnik umístil nové „**inteligentní**“ **označníky**. V horní části digitální tabule je vyznačen aktuální čas a pod ním informace o číslech, směru a času odjezdu konkrétních spojů. Ve spodní části digitální tabule jsou zobrazeny jízdní řády. V pravé dolní části (ve výši cca 120 cm) jsou dotyková (nehmatná) tlačítka. Podle návodu mají po stisknutí následující funkce (shora dolů):

**šipka nahoru** – zobrazí další stranu se zvětšenými jízdními řády

**šipka dolů** – návrat na předchozí stranu

**symbol zvětšovací lupy** – spustí hlasový výstup s hlášením názvu zastávky a odjezdu jednotlivých spojů

Protože jsou tlačítka sice krásná, ale nehmatná, tudíž nevyužitelná pro nevidomé, vedeme s Dopravním podnikem **jednání o zprovoznění hlasového výstupu prostřednictvím vysílačky VPN**. O výsledku a způsobu ovládání Vás budeme informovat.

## **Pozvánka na akce regionálního pracoviště Jičín**

*Program našich sociálně-terapeutických aktivit na říjen až prosinec 2023:*

### **ŘÍJEN**

#### **11. 10. 2023 „VLÁKNO JAKO MATERIÁL“**

Komentovaná přednáška bioložky Mgr. Petry Zíkové z Muzea hry v Jičíně.

Polyfunkční komunitní centrum, 2. patro, autobusové nádraží,  
17. listopadu 861, Jičín

### **LISTOPAD**

#### **8. 11. 2023 „POVÍDÁNÍ O INDIÍ“**

Povídání o zemi z pohledu nevidomé české ženy, paní Daniely Thampy provdané za Inda. Dozvíme se něco o kultuře této země, o jídle, ale i o přírodě.

### **PROSINEC**

#### **13. 12. 2023 „VÁNOČNÍ POSEZENÍ S KVÍZEM“**

K vánoční atmosféře nám zahrají manželé Mazourovi.

Polyfunkční komunitní centrum, 2. patro, autobusové nádraží,  
17. listopadu 861, Jičín.

Zahájení všech středečních schůzek je v 14:15 hodin. Srdečně zveme uživatele našich služeb i nové zájemce.

Na setkání s Vámi se těší  
Mgr. Soňa Skočovská

#### **Kontaktní údaje:**

17. listopadu 861, 506 01 Jičín

Telefon: 739 578 900

E-mail: [jicin@tyflocentrum-hk.cz](mailto:jicin@tyflocentrum-hk.cz)

Web: [www.tyflocentrum-hk.cz](http://www.tyflocentrum-hk.cz)

#### **Provozní doba:**

Pondělí, středa: **8-12, 13-17 h (ambulantně)**

Úterý, čtvrtek: **8-12, 13-16 h (terénně)**

## **Pozvánka na akce regionálního pracoviště Náchod**

*Program našich aktivit na říjen až prosinec 2023:*

Zveme Vás na tradiční dopolední setkání, pořádané společně s OO SONS Náchod, každou POSLEDNÍ STŘEDU v měsíci. Vždy **od 9 hodin** na adrese Pražská 1759 (dveře číslo 249). Přijďte se poradit v sociálně-právní oblasti nebo prohlédnout a vyzkoušet kompenzační pomůcky, či jen tak posedět u kávy a čaje se starými známými.

**Termíny schůzek: 25. října, 29. listopadu, 20. prosince**

**Provozní doba pracoviště.**

Středa: **8-12, 13-17 (ambulantně na pracovišti)**

Pátek: **8-12 hodin (terénně pro objednané)**

**Kontaktní údaje:**

Adresa: Pražská 1759, Náchod

Telefon: 739 578 910

e-mail: [nachod@tyflocentrum-hk.cz](mailto:nachod@tyflocentrum-hk.cz)

Na setkání s Vámi se těší

Za TyfloCentrum HK, o.p.s.  
Mgr. Pavla Tomášková

Za OO SONS Náchod  
Aleš Podlešák



**Procházka k Biříčce**

## Nabídka našich stálých akcí

### „Mozaika“

#### sociálně aktivizační služby pro zrakově postižené

I naše Mozaika je poskládána z rozmanitých střípků, které pro Vás skládáme a tvoříme tak program, ze kterého si snad každý z Vás vybere něco pro sebe a získá nové zážitky.

##### ➤ **Posezení s audioknihou**

Tradiční poslechový pořad pro nás bude nadále připravovat pracovnice hudebního oddělení městské knihovny paní Klára Bergerová. Poslechové pořady na různá témata si můžete poslechnout vždy třetí pondělí v měsíci od **13:30** hodin. Upozorňujeme, že se akce v říjnu neuskuteční.

##### ➤ **Společné vaření**

Všichni milovníci dobrého jídla se mohou společně s námi zúčastnit vaření, které probíhá každé úterý dopoledne od **9:30**. Je nutná telefonická domluva nejpozději den předem (pondělí do 10. hodiny). V případě nedostatečného počtu účastníků bude akce zrušena. Maximální kapacita záleží na obtížnosti připravovaného pokrmu, s přihlédnutím na prostory v kuchyňce a na uvážení pracovnice, která má vaření daný den na starosti.

##### ➤ **Středa, zacvičit je třeba ☺**

Kurz Cvičení pro radost bude i nadále probíhat vždy ve středu **od 9:45 do 10:40** hodin v pronajatých prostorách tanečního studia Intimate na Pospíšilově třídě v bezprostřední blízkosti TyfloCentra. Společný odchod z TC v **9:40 hodin, prosíme všechny zájemce o cvičení o včasný příchod.**



## ➤ **Čtvrteční setkání**

I přes četné novinky, které jsme připravili, vás ani v tomto čtvrtletí neochudíme o oblíbené pravidelné akce, na které jste zvyklí a máte je rádi:

**Tvoření pro každé stvoření** – maximálně 1x za čtvrtletí se budeme setkávat a pokusíme se v sobě probudit tvořivost a nápaditost, kterou využijeme při tvorbě s textilem, drátky, barvami, papírem, sklem a dalšími materiály.

**Setkání s literaturou** – jednou za čtvrt roku navštívíme zvukovou knihovnu a seznámíme se s novými tituly na zvukových nosičích.

## **Plánované jednorázové akce:**

Plánované jednorázové aktivity budou realizovány na základě zájmu a počtu účastníků - minimální počet 3 uživatelé. Proto prosíme vás, případné zájemce, abyste nás kontaktovali a sdělili, kterých akcí se chcete zúčastnit, a to během posledního týdne předchozího kalendářního měsíce. Zároveň vítáme i tipy na další aktivity, jenž bychom mohli v TyfloCentru uskutečnit.

Telefonní číslo: **495 523 729, 739 578 880**



**Návštěva Jičína**

## **Seznam akcí na IV. čtvrtletí roku 2023**

*TyfloCentrum Hradec Králové, o. p. s.  
společně s OO SONS Hradec Králové Vás zvou na:*

### **ŘÍJEN**

➤ **Úterý 3. 10. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 4. 10. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 5. 10. od 10:30 hodin**

Divadelní představení Kašpárek a zbojník.

Koprodukční představení Divadla Drak a Bratislavského bábkového divadla, které nám v TC bylo nabídnuto hercem Milanem Hajnem. Prostřednictvím divadelní inscenace tradiční československé loutkové hry Kašpárek a zbojník máme možnost reflektovat blízkost dvou národů, které na 75 let spojily svůj historický vývoj a která nejspíš nemá ve světě obdoby. Jak ji ale vnímáme dnes? A jak ji dnes v obou zemích vnímá dětský divák, pro nějž je soužití ve společném státě již jen kapitolou v učebnici dějepisu? Po těchto otázkách budeme během 70 minutového představení pátrat. Hraje se v češtině, slovenštině a českoslovenštině. Upozornění: během představení zazní hrom. Vstupné pro ZTP a ZTP/P: 40 Kč, bez slevy: 80 Kč.

➤ **Pondělí 9. 10. od 14:00 hodin**

Přednáška o expedici Monoxylon.

Dozvíme se, jak se vyráběl člun vydlabaný z jednoho kmene stromu (=monoxylon) a jak probíhala plavba přes Egejské moře po cestě, kterou migrovali lidé v mladší době kamenné. Vedoucí expedice nám přijde do TyfloCentra o tomto archeologickém experimentu více povyprávět.

- **Úterý 10. 10. od 9:30 hodin**  
Společné vaření.
  
- **Středa 11. 10. od 9:40 hodin**  
Cvičení pro radost.
  
- **Čtvrtek 12. 10. od 9:30 hodin**  
Přednáška o řasokoulicích.  
V TyfloCentru se uskuteční přednáška o řasokoulicích. Dozvíme se zajímavé informace o těchto tzv. jezerních skřítcích, o firmě Řasokoule.eu, která se jimi zabývá, ale i o výrobě skleněných dóz (akvárií), o mechových obrazech a mnoho dalšího.
  
- **Úterý 17. 10. od 9:30 hodin**  
Společné vaření.
  
- **Středa 18. 10. od 9:40 hodin**  
Cvičení pro radost.
  
- **Čtvrtek 19. 10. od 13:30 hodin**  
Odpolední návštěva Krajského operačního a informačního střediska v Hradci Králové.
  
- **Úterý 24. 10. od 9:30 hodin**  
Společné vaření.
  
- **Středa 25. 10. od 9:40 hodin**  
Cvičení pro radost.
  
- **Čtvrtek 26. 10.**  
Klášter – Police nad Metují.  
Navštívíme klášter v Polici nad Metují, kde bude komentovaná prohlídka. Po prohlídce bude následovat oběd v některé z místních restaurací. Vstupné zdarma.

➤ **Pondělí 30. 10. od 13:30 hodin**

Přednáška o bylinkách.

Navštívíme prodejnu bylinek, která se nachází v prostorách lékárny U Zlatého lva v Hradci Králové. Dozvíme se informace o bylinkách, hlavně o těch, které je vhodné využívat na podzim. Také se dozvíme, jak se připravují směsi z bylinek a mnoho dalšího. Vstupné zdarma.

➤ **Úterý 31. 10. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

## **LISTOPAD**

➤ **Středa 1. 11. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 2. 11.**

Expozice textilního tisku – modrotisk

Expozice ve Dvoře Králové nad Labem přibližuje způsoby, druhy a možnosti potisku textilu. Jedná se o komentovanou prohlídku, cena pro držitele průkazu ZTP i ZTP/P je 25 Kč, doprovod zdarma.

Bude připravena malá dílna, kde bude možné si pomoci ručně vyrobených forem ozdobit látku dle vlastní fantazie (nákup tašky ke zdobení za 50 Kč).

➤ **Úterý 7. 11. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 8. 11. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 9. 11. od 10:00 hodin**

Muzeum východních Čech – Cesty města

Navštívíme první část expozice Cesty města, která nám přiblíží dobu osídlení královéhradeckého návrší. Komentovaná prohlídka nás seznámí s dobou 13.-16. století a jaký význam mělo město HK. Vstupné: 30 Kč/osobu.

➤ **Pondělí 13. 11. od 14:00 hodin**

Přednáška o Čadu.

Vaření na ohni, jezení rukama, kočování se stády velbloudů... Mnoho věcí, které nám znějí, jako z dávné minulosti jsou v africkém Čadu běžnou realitou. V jedné z nejzaostalejších zemí světa žije mnoho lidí, kteří neumí číst a psát z jednoduchého důvodu – jejich jazyk ještě nikdo nezapsal. Přijďte si poslechnout, jak se to snaží lingvistka Katka Pohanková změnit, a jaké výzvy jí přináší každodenní život v srdci Afriky. Vstupné: 30 Kč/osobu.

➤ **Úterý 14. 11. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 15. 11. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 16. 11. od 9:00 hodin**

Bez obalu HK.

Půjdeme se podívat do prodejny Bez obalu. Zde nás seznámí s konceptem bezobalového nakupování. Dozvíme se, kdo za touto myšlenkou stojí, zda se dá dát v každodenním zápřahu opravdu nakupovat bez obalu/odpadu, podle čeho vybírají své dodavatele a mnoho více.

➤ **Pondělí 20. 11. od 13:30 hodin**

Posezení s audioknihou.

Rok v Provinci. Jedná se o příjemné a odpočinkové čtení fejetonů ze života na francouzském venkově. Kniha se odehrává v průběhu jednoho roku, kdy jsou vyprávěny historky, které se udály po autorově přestěhování do Provence. Čtenář je velmi rychle vtažen do děje nejenom humorem, ale i popisy dobrého jídla v milé společnosti sousedů a přátel. Zkrátka tato kniha má atmosféru.

➤ **Úterý 21. 11. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 22. 11. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 23. 11. od 9:30 hodin**

Adventní tvoření.

S přicházejícím adventem si v TC vytvoříme pěkné vánoční dekorace, které budou zdobit naše domácnosti.

➤ **Úterý 28. 11. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 29. 11. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 30. 11. od 10:00 hodin**

Setkání s literaturou ve zvukové knihovně.

## **PROSINEC**

➤ **Úterý 5. 12. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 6. 12. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 7. 12. v odpoledních hodinách**

Vánoční trhy.

Vánoce jsou pomalu za dveřmi a my si je přiblížíme návštěvou nějakého sousedního města, jehož jméno je zatím tajemstvím. Čas odjezdu v odpoledních hodinách.

➤ **Úterý 12. 12. od 9:30 hodin**

Společné vaření – tentokrát se bude jednat o vánoční oběd.

➤ **Středa 13. 12. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 14. 12. od 9:30 hodin**

Vánoční besídka.

Jako každý rok se sejdem u poslechu vánočních koled, tomboly a něčeho dobrého k jídlu a pití. Pokud máte možnost, přineste na ochutnání trochu cukroví.

➤ **Pondělí 18. 12. od 13:30 hodin**

Posezení s audioknihou.

Vánoční vyprávění. Čeští spisovatelé a herci čtou povídky s vánoční tematikou, které vyvolávají mnoho úsměvů a navodí příjemnou vánoční atmosféru.



## ***Program činnosti OO SONS HK na IV. čtvrtletí 2023:***

Kromě akcí pořádaných ve spolupráci s TyfloCentrem Hradec Králové – informace o nich najdete v tomto informačním zpravodaji Střípek nebo na [www.tyflocentrum-hk.cz](http://www.tyflocentrum-hk.cz) – vás zveme na následující klubová posezení:

### ***Klubová posezení***

se konají každou **poslední středu v měsíci** v klubovně TyfloCentra Hradec Králové **od 13 do 15 hodin**, tato posezení jsou zaměřena na nejrůznější témata.

Přijďte se dovědět:

- o novinkách z činnosti SONS ČR, z. s.,
- o novinkách v právní oblasti týkající se života se zrakovým postižením,
- o nových kompenzačních pomůckách,
- prostě o všem týkajícím se života se zrakovým postižením,
- nebo si prostě jen tak posedět u kávy či čaje, pobavit se se svými známými nebo navázat nová přátelství.

Dle domluvy a případného zájmu v rámci těchto klubových posezení nabízíme uspořádat

### ***Klub komentovaných filmů***

kde se budeme bavit o komentovaných pořadech, kdy kromě výměny zkušeností v oblasti poslechu komentovaných pořadů v televizi se dovíte i o dalších možnostech, jak se ke komentovaným pořadům dostat. Nebudou chybět ani rady, jaká technická zařízení či programy pro přístup ke komentovaným pořadům potřebujeme. V rámci tohoto klubového posezení bude možná i projekce komentovaného filmu či pořadu, dle vašeho zájmu.



## ***Termíny klubových posezení***

- 25. října (neuskuteční se z provozních důvodů)
- 29. listopadu (Oblastní shromáždění OO SONS v Knihovně)
- 13. prosince

### *Oblastní shromáždění OO SONS Hradec Králové*

se uskuteční **29. listopadu 2023 od 13 - 15 hodin** v Knihovně města Hradce Králové (program bude upřesněn v pozvánkách a na stránkách odbočky).

Na vaši účast či návštěvu se těší

Ing. Karel Hruběš  
předseda OO SONS Hradec Králové

Adresa: Okružní 1135/15, 500 03 Hradec Králové

Telefon: +420 – 608 335 137

E-mail: [hradeckralove-odbocka@sons.cz](mailto:hradeckralove-odbocka@sons.cz), [hrubes@sons.cz](mailto:hrubes@sons.cz)

Web: [www.sons.cz/hradeckralove](http://www.sons.cz/hradeckralove)

Kontaktní dny odbočky:

Pondělí až pátek 9-13 hodin (nutná telefonická domluva)



**Přednáška Doteky Afriky**

## **Program činnosti OO SONS Náchod na IV. čtvrtletí 2023:**

V Náchodě lze OO SONS Náchod navštívit při pravidelných úředních hodinách vždy **v pondělí od 8 do 14 hodin**. Nebo se lze telefonicky domluvit na jiném termínu. Adresa: **Pražská 1759, 547 01 Náchod. Kancelář je zároveň klubovnou odbočky.**

Přijďte si posedět při šálku dobré kávy či čaje. Domluvíme se na společných jednorázových či pravidelných aktivitách.

### **AKCE:**

#### **9. – 11. října 2023 – od 8:00 hodin**

Bílá pastelka - připojíme se k celorepublikové veřejné sbírce na podporu speciálních služeb pro nevidomé a slabozraké. Dobrovolníci z odbočky vyrazí prodávat pastelky do ulic v Náchodě a Červeném Kostelci.

#### **25. října 2023 – od 9:00 hodin**

Středeční posezení u kávy či čaje – poslední středa v měsíci patří našemu pravidelnému posezení s přáteli v kanceláři (klubovně) odbočky. Dovíme se nové informace ze sociálně právní oblasti, řad nových kompenzačních pomůcek a další plánované akce.

#### **29. listopadu 2023 – od 9:00 hodin**

Oblastní shromáždění OO SONS Náchod - v kanceláři (klubovně) odbočky na adrese: Pražská 1759, 547 01 Náchod.

Program bude upřesněn v zaslaných pozvánkách.

### **11. prosince 2023 – od 9:00 hodin**

Vánoční dílnička – v kanceláři (klubovně) odbočky si společnými silami vytvoříme za doprovodu vánočních koled drobné vánoční dekorace.

### **20. prosince 2023 – od 9:00 hodin**

Vánoční středeční posezení u kávy a čaje - předposlední středa v prosinci patří našemu pravidelnému posezení s přáteli v kanceláři (klubovně) odbočky. Dovíme se nové informace ze sociálně právní oblasti, řad nových kompenzačních pomůcek a další plánované akce. A možná přijde i Ježíšek! V 11.30 hod. odchod do restaurace na společný oběd.

### **V plánu jsou ještě:**

- Výlet do Police nad Metují – komentovaná prohlídka Muzea stavebnice MERKUR. Poté oběd v místní restauraci. Vstupné senioři a ZTP 60 Kč/osoba.

**A další akce. O konkrétním datu a času akce budete informováni telefonicky a e-mailem.**

Na setkání s Vámi se těší

Aleš Podlešák  
předseda OO SONS Náchod  
tel. 604 972 632  
email: [nachod-odbocka@sons.cz](mailto:nachod-odbocka@sons.cz)

## **OO SONS Trutnov**

Zdravíme všechny z Trutnova.

Léto a prázdniny za námi, ale my jsme rozhodně nezaháleli a naše činnost běžela v plném proudu.

V letním počasí jsme nezanedbávali turistiku – výlet na rozhlednu Žalý, výšlap přes Špinku a Brodský rybník do Červeného Kostelce, výlet na Jelení louky. Pobyt v přírodě nás prostě těší a baví.

Krásnou akcí byla návštěva Poděbrad. Nejdříve jsme si prohlédli lázeňské město, park, náměstí a nábřeží. Poté jsme se vydali do místního muzea, kde pro nás měla historička paní Liptáková připravenou speciální prohlídku. Seznámila nás jednak s úžasnou výstavou *Ludvík Kuba aneb Nesed' na dvou židličkách* a poté také s interaktivní výstavou *Karel Svolinský - Ptáci*, která svým provedením byla velmi zajímavá právě pro nevidomé či slabozraké. Obě výstavy byly doplněny zvukovými nahrávkami. Součástí muzea je i hmatová expozice, která nám umožnila poznávat exponáty hmatem. V muzeu jsme strávili díky jeho interaktivním hmatovým prvkům delší dobu, takže výlet lodí si necháváme na jaro a už se moc těšíme!!!

Další velmi povedenou akcí byla návštěva muzea ve Dvoře Králové nad Labem. Byl to sice kvůli deštivému počasí program náhradní, ale rychlá volba pro výstavu *Dívej se mi do očí* se ukázala jako skvělá. Výstavy zde navštěvujeme pravidelně, ale tahle nás obzvlášť oslovila – historie spodního prádla. Prohlédli jsme si krásné kousky nejen z doby dávné. K vidění bylo i prádlo z dnešní doby. A protože několik našich klientek pracovalo dříve v textilním průmyslu, který byl v našem kraji velmi rozšířen, tak se i podebatilo s paní průvodkyní, která nám ke všem exponátům dala zajímavý výklad.

Info o všech našich akcích si můžete přečíst na našich stránkách.

A co nás čeká do konce tohoto roku? Kromě turistiky po našem okolí se těšíme na návštěvu odbočky SONS ve Vrchlabí na jejich aktivitu Bingo, v plánu máme návštěvu hvězdárny v Hradci Králové, pravidelné výtvarné dílny pod vedením lektorky paní Talábové, výtvarná dílna Bosorka v Janských Lázních, výlet do vánoční Prahy, návštěva města Hostinné.

Pro konkrétní akce a termíny nejen akcí ale i dovolené sledujte naše webové stránky: [www.sons.cz/trutnov](http://www.sons.cz/trutnov)

Se svými členy a přáteli se setkáváme **každé pondělí** dopoledne na naší odbočce, která je zároveň kancelář i klubovnou na adrese **Horská 5/1, 541 01 Trutnov**, a rádi mezi sebe přijmeme každého, kdo má zájem se podělit o zkušenosti se zrakovým postižením, poznat nové lidi, jezdit s námi na výlety, potřebuje poradit, seznámit se s kompenzačními pomůckami, zkrátka vnést do svého života něco nového.

Bližší informace na níže uvedených kontaktech:

Telefon: **778 702 410**

E-mail: [trutnov-odbocka@sons.cz](mailto:trutnov-odbocka@sons.cz)

Web: [www.sons.cz/trutnov](http://www.sons.cz/trutnov)

za OO SONS Trutnov

Adriana Teplá

Kamil Studený



## Něco dobrého z naší kuchyně...

### **Zapečený květák s bramborem a kuřecím masem**

**Ingredience na 12 porcí:** 1 kg kuřecího masa, 3 květáky, 24 ks brambor, 6 ks česneku, 6 ks vajíček, 2 bločky sýra, olej, sůl, pepř, provensálské koření, koření 7 bylin, mléko.

**Postup přípravy:** Omytý květák rozdělíme na růžičky. Květák povaříme cca 10 minut, dokud není měkký. Omyjeme a očistíme brambory, které potom nakrájíme a uvaříme. Maso si nakrájíme na kostky a naložíme do koření s olejem. Maso pečeme na pánvi na oleji asi 10 minut. Smícháme mléko s vajíčkem, česnekem, provensálským kořením. Směs osolíme a opepříme. Vymažeme si pekáč olejem a do něj naskládáme květák, brambory a kuřecí maso a zalejeme směsí. Pečeme v troubě na 180°C asi 20 minut. Pět minut před vyndáním posypeme sýrem a nechám zapéct.

**Kolektiv pracovníků přeje dobrou chuť!**



**Společné vaření**

## Děkujeme všem, kteří podporují naši činnost:



MPSV



Úřad práce



Královéhradecký kraj



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

Evropská unie Evropský sociální fond Operační program Zaměstnanost



Město Hradec Králové



Město Jičín



Město Hořice v Podkrkonoší



Město Náchod



Město Kopidlno



Město Nová Paka



Akcenta CZ, a.s



Peri s.r.o.

**a další individuální dárci.**

Střípek je vydáván pouze pro vnitřní potřebu klientů  
TyfloCentra Hradec Králové, o. p. s. a členů a příznivců  
Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých ČR.  
Je neprodejný.

V Hradci Králové, září 2023.