

STŘÍPEK

**Informační zpravodaj pro nevidomé
a slabozraké Královéhradeckého kraje
Číslo 1/2024**



**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

Milí čtenáři,

všichni si většinou v novém roce přejeme zdraví, štěstí, více si už téměř nenárokujeme! Kéž by nadcházející rok přinesl více dobrého než zlého, klid a mír, který už není jen prázdnou frází. S tím ostatním se nějak popereme!

A hradecké TyfloCentrum Vám připravuje nové i pravidelné aktivity, na které se můžete těšit. Hned začátkem ledna Vás může potěšit výstava Kouzlo hraček v Muzeu východních Čech, začneme znovu navštěvovat solnou jeskyni, dozvíte se o radostech i strastech života archeologů v Jeruzalémě, či se s námi vypravíte do Filharmonie Hradec Králové. V nabídce akcí se dozvíte všechny aktivity, které pro Vás kolegyně s radostí připravují.

Naše služby běží ve stejné podobě, v jaké je znáte, jsou připraveny Vám pomáhat tam, kde Vás omezuje zrakové postižení.

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 opět od 2. ledna 2024.

Dagmar Balcarová



Objednávání se na akce SAS a na PPS

Vážení uživatelé služeb,
velká část z vás využívá k objednání se na akce Sociálně aktivizačních služeb (SAS) či k objednání si Průvodcovských a předčitatelských služeb (PPS) telefonní číslo. Někteří z vás preferují posílání e-mailu. Obě tyto varianty máme uvedeny v našich metodikách služeb.

Je však velmi důležité používat e-mail společný, aby se k němu dostali všichni pracovníci TyfloCentra. Pokud posíláte e-mail jednotlivým pracovníkům, je možné, že se vám nedostane okamžitá zpětná vazba, a to z důvodu nepřítomnosti daného pracovníka (dovolená, nemoc, školení aj.).

Vzhledem k těmto zkušenostem preferujeme telefonickou objednávku, kdy si hned zjistíte, zda je vůbec volná kapacita pracovníků na doprovod PPS ve Vámi požadovaném termínu, nebo zda je volná kapacita na aktivitě SAS.

Prosíme tedy objednávky na tato telefonní čísla:
495 523 729 nebo 739 578 880,
případně na e-mail: hradec.kralove@tyflocentrum-hk.cz

Děkujeme za pochopení

pracovníci TC HK



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

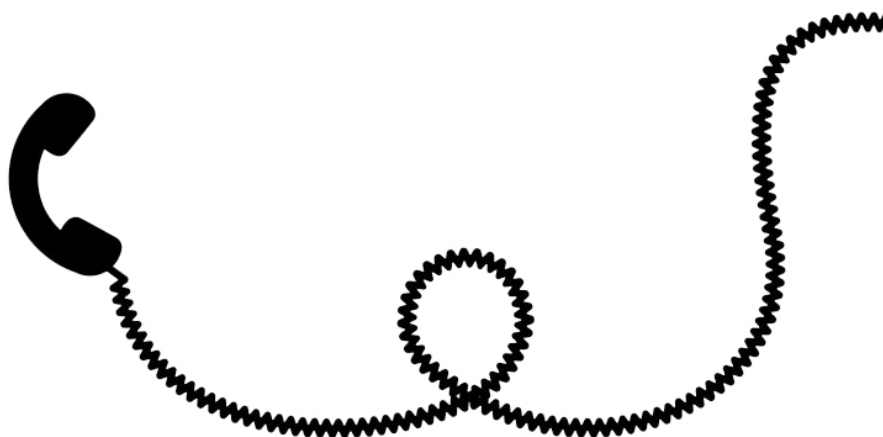
Vážení uživatelé služeb,
spoustu z vás již níže uvedené mobilní číslo využívá, pokud se
chce s čímkoliv poradit ohledně digitálních pomůcek, jako je
ozvučený mobil, PC apod.

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



Služby na železnici pro osoby se zrakovým postižením

České dráhy poskytují pro cestující osoby se zrakovým postižením tyto služby:

- pomáhají s vyhledáním spojení;
- pomáhají s nákupem jízdenky;
- pomáhají s orientací na nádražích i ve vlacích;
- vodící psy vozí po ČR zdarma.

Informace o spojení i službách jsou snadno dostupné na internetové stránce:

<https://www.cd.cz/cestovani-zdravotne-hendikepovanych/-29453/>

Objednání asistence na železnici:

Jak objednat asistenci při nástupu a výstupu a při orientaci po železniční stanici informuji níže.

V případě, že o asistenci není z jakéhokoliv důvodu předem požádáno, vynaloží dopravce a provozovatel stanice veškeré potřebné úsilí pro poskytnutí pomoci takovým způsobem, aby člověk se zrakovým postižením mohl daným spojem cestovat.

- Asistence se objednává nejméně 36 hodin před plánovaným odjezdem;
- Pokud cestujete s několika dopravci, stačí asistenci objednat pouze jednou, kdy dojde k předání informací;
- Asistence je poskytována bezplatně;
- Asistenci si můžete objednat například prostřednictvím formuláře, který je dostupný na internetové stránce:

<https://oneticket.cz/assistance>

nebo prostřednictvím telefonního čísla **+420 222 266 755**;

- Asistence se poskytuje za podmínky, že se zrakově postižený člověk dostaví na určené místo v čase stanoveném železničním podnikem nebo provozovatelem stanice, který pomoc poskytuje.

Jarmil Moláček

Tyflotoulky očima Zdeny

Nejteplejší podzim

Uplynulý podzim byl nejteplejším podzimem v historii měření. Prodloužený zářijový víkend se státním svátkem připomínal letní teplé dny plné slunce. Následující dny byly jako na houpačce. Padaly i teplotní rekordy. A pak přišel barevný a voňavý podzim se vším, co k němu patří.

Na besedě s loutkohercem Milanem Hajnem z Divadla Drak v Hradci Králové nám bylo nabídnuto divadelní představení Kašpárek a zbojník. Využili jsme této příležitosti a na koprodukční představení Divadla Drak a Bratislavského bábkového divadla zašli. Impulsem k vzniku hry bylo 30. výročí zániku Československa. Prostřednictvím hry máme možnost reflektovat blízkost dvou národů, které na 75 let spojily svůj historický vývoj a která nejspíš nemá ve světě obdoby. A jak ji 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 jsme během 70 minutového představení pátrali. Na jevišti se utkávají loutkoherci z obou zemí. A tak jsme slyšeli češtinu, slovenštinu, českoslovenštinu, ale i maďarštinu. Do loutkové inscenace zároveň činoherně vstupují herci. Hrou nás provázejí postavy, které nejvíce vystihují charaktery obou zemí. Za Česko Kašpárek a za Slovensko Jánošík, kteří spolu prožívají dobrodružství v majestátních slovenských horách a pohádkových českých lesích. Téma inscenace bylo, hlavně pro nás starší diváky, k zamyšlení. V představení bylo i hodně vtipných a humorných scén, nechyběly ani písničky a zazněly tu i hymny obou zemí. Nevím, jak tuto hru vnímaly děti, zda pochopily podstatu. Ale velmi se jim líbily humorné scény, např. souboj Kašpárka s drakem, při kterém padaly dračí hlavy z výšky na jeviště. Mám divadlo ráda a na jeho návštěvu jsem se moc těšila. Představení předčilo mé očekávání. Navíc toto téma je mi velmi blízké, protože manžel pocházel z jihu Slovenska. Po rozdělení republiky těžce nesl, že domů jezdí do ciziny. Hovořil perfektně slovensky,

maďarsky i česky. Já osobně mám slovenštinu ráda. Na Slovensku máme příbuzné, se kterými se stále stýkáme. Byla jsem dojatá a nadšená. Herci předvedli perfektní výkony. Byl to nádherný kulturní zážitek. Před odchodem z divadla mezi nás přišel Milan Hajn, představitel Kašpárka. Poděkovali jsme mu za krásný zážitek a společně s ním se vyfotografovali. Po představení jsme společně poobědvali v restauraci Na Hradě. A ještě doplňující otázka na závěr. Věděli jste, že československé loutkářství je na seznamu světového kulturního dědictví UNESCO?

Expedice Monoxylon jsou námořní plavby pana docenta Radomíra Tichého a jeho týmu, které v sobě úzce spojují vědu v podobě experimentální archeologie a dobrodružství námořní plavby. Vedoucí expedice pan Radomír Tichý, který byl hostem TyfloCentra, nám o tomto archeologickém experimentu více povyprávěl. Smyslem expedic je praktické ověření různých technologií výroby monoxylů a jejich vlastností při námořní plavbě. Formou archeologického experimentu byl monoxyl testován jako typ plavidla, které mohlo být používáno při šíření raných zemědělských populací ve Středomoří před 9 000 lety. Z poutavého, zajímavého, občas i humorného vyprávění pana Tichého jsme se dozvěděli, že monoxylon je jednoduché dřevěné plavidlo vydlabané z jednoho kmenu stromu. Monoxyl patří prokazatelně k nejstarším doloženým typům lodí. Jejich používání je archeologickými nálezy potvrzeno už od doby kamenné. Při vyprávění o výrobě lodi jsme si osahali repliku tesařské motyčky na vydlabávání kmene, kámen pazourek a sopečné sklo obsidián. Velmi zajímavé bylo vyprávění o průběhu dobrodružné plavby. Čtvrtá expedice monoxylon se uskutečnila v létě v roce 2023, překonala během necelého měsíce trasu přes Egejské moře z ostrova Samos přes několik ostrovů až do plánovaného cíle na řecké pevnině. 21 členů expedice překonalo na dřevěném plavidle dlouhém 11,5 metrů, s doprovodným plavidlem se třemi členy, vzdálenost 500 km, která byla rozdělena do 17 etap. Pádlováním strávila posádka

102 hodin a do cíle dorazila o týden dříve oproti plánovaným termínům. Při vyprávění mohli sledovat koukavci trasu plavby na mapce na plátně. Nevidomí si přiblížili plavbu na dvou haptických mapách s vyznačenou trasou a ostrovy. Pan Tichý zodpověděl i pár dotazů. Pro doplnění uvádím přehled tří předchozích expedic. První z nich se uskutečnila v roce 1995 s trasou dlouhou 290 km. Druhá v roce 1998 s trasou 762 km a třetí v roce 2019 s trasou 415 Km. V Archeoparku ve Všestarech, kterého je pan přednášející ředitelem, si můžete prohlédnout expozici s monoxyly z minulých expedic.

Řasokoule je vodní rostlina, která je složená z tisíců jednotlivých řasových vláken, jež drží pohromadě. Roste do kulatého tvaru, ale mnohdy má tvar spíše šiřatý. V ideálních podmínkách v přírodě se množí velice rychle. Z každé řasokoule může během roku odpadnout kolem deseti malých chomáčků, ze kterých pomalu rostou další řasokoule. Dožívají se vysokého věku. Rostou velmi pomalu, přibližně 0,5 cm za jeden rok. Jedná se o nenáročnou rostlinu. Stačí umístit ji v čiré nádobě s vodou mimo přímé světlo, tak jak žije v přírodě na dně jezer. Jediná péče, kterou vyžaduje, je výměna chladné vody za 1-2 týdny. Tyto zajímavé informace a mnoho dalšího jsme se dozvěděli od pana Michala Staňka, zakladatele e-shopu rasokoule.eu, který byl dalším hostem TyfloCentra. Každému účastníku přednášky přinesl malou řasokouli v zipovém sáčku, kterou jsme si odnesli domů. Dále jsme si ve velké dóze s vodou osahali tři řasokoule různých tvarů a velikostí, malé skleněné dózy na řasokoule – kulatou a závěsnou ve tvaru kapky. Také jsme si prohlédli jejich unikátní dózy na kořenech exotického dřeva, které jsou přesně tvarované na konkrétní kus kořene a díky tomu je dóza stabilní, přesto odnímatelná. Ty si můžete zakoupit i jako dekoraci. Osahali jsme si také menší tzv. mechový obraz. Obrazy se vytvářejí ze tří druhů mechů – kopečkového, nízkého a velmi jemného s názvem sobí mech. Dozvěděli jsme se bližší informace o firmě Řasokoule.eu, která je první svého druhu zaměřená na tyto rostliny, k nim pak přidává výše zmíněné mechové obrazy.

Firma byla založena v roce 2018. V roce 2022 byla otevřena první kamenná prodejna v Hradci Králové s názvem Mechová dílna. Na závěr přednášky zodpověděl pan Staněk naše dotazy. Děvčatům z TyfloCentra věnoval dárkové balení řasokoule ve skleněné dóze v kartonové krabici s papírovými pilinami, přesně tak, jak zboží expedují. Přiznám se, že jsem o existenci řasokouli nevěděla. Natož, že existuje firma, která se zabývá jejich prodejem a dokonce sídlí v blízkosti mého bydliště. Věnovanou řasokouli jsem podle pokynů položila do čiré nádoby s vodou mimo dosah přímého světla v obývacím pokoji.

Co znamená KOPIS? Je to zkratka Krajského operačního a informačního střediska, které je neodmyslitelně spjato s pojmem operačního řízení. Pod ním si lze představit soustavnou a komplexní činnost zahrnující celou škálu dílčích oprávnění a povinností, jako je přijímání tísňových zpráv a jejich zhodnocení, vysílání a řízení jednotek, vyžadování pomoci od jiných orgánů a osob, poskytování informační podpory veliteli zásahu nebo předávání informací dalším dotčeným subjektům. Oddělení KOPIS odpovídá např. za příjem tísňových volání na Evropské tísňové číslo 112 – integrační záchranný systém a národní tísňové číslo 150 – hasiči. Klienti TyfloCentra měli možnost nahlédnout do zázemí střediska, sídlícího v Hradci Králové v Kuklenách. A to konkrétně do dispečinku příjmu tísňového volání čísla 155 – záchranná služba. Stali jsme se svědky běžného denního provozu v místnosti s velkou obrazovkou a pracovními stoly s monitory, které obsluhuje pět operátorů přes den a čtyři v noci. Zástupce vedoucího operátora KZOS (tj. Krajské operační zdravotnické středisko) paní Krenčíková nás seznámila s činností centra zabezpečující služby nejen městu Hradec Králové, ale celému Královéhradeckému kraji. I jak probíhá dvanáctihodinová směna operátorů přijímajících tísňová volání a následný průběh operace. Dozvěděli jsme se také několik číselných údajů, např. kolik se denně přijme tísňových volání, kolik je výjezdů sanitních vozů nebo helikoptér. Její vyprávění doprovázelo vyzvánění telefonů, následné

rozhovory operátorů s volajícími a různé zvuky ohlašující např. zprávy od posádek sanitek. Sama paní Krenčíková se několikrát během naší návštěvy musela věnovat pracovním povinnostem. Ochotně zodpověděla naše dotazy. Byla jsem ráda, že jsem se díky TyfloCentru podívala na místo, kam bych se určitě sama nedostala. Práce operátorů je velmi náročná, zodpovědná, ale i záslužná. Vážím si takových lidí.

Koncem října jsme linkovým autobusem zajeli do Police nad Metují. Cílem našeho výletu byl Benediktinský klášter. Byl založen ve 13. století břevnovskými benediktiny, přestavěný barokně za účasti K. I. Dientzenhofera. Byl zrušen Josefem II., obnoven v 19. století. S paní průvodkyní jsme vystoupali po schodech do prvního patra a chodbou s kamennými sochami svatých jsme vešli do několika místností sloužících opatovi – jídelny, salonu, ložnice a kaple. Při procházení pokoji nám paní průvodkyně popisovala, co se v nich nachází a seznámila nás s historií kláštera. Vybavení pokojů bylo velmi skromné. Stůl se židlemi, velká knihovna s knihami psanými většinou v němčině a švabachem, vysoká bílá kachlová kamna, psací stůl, pokojové podlahové hodiny, skříň s prosklenými dvířky s předměty náboženského charakteru – sošky a obrázky svatých, svícny, modlitební knížky a růžence. Nábytek v ložnici – postel a komody s dvířky zdobenými intarziemi nebyly původní. Z ložnice jsme nahlédli do malé místnosti s toaletou a umyvadlem v plechovém stojanu bílé barvy. Z ložnice se také vcházelo do menší soukromé kaple opata s dochovanou malbou a mobiliářem. Na stěnách pokojů viselo několik obrazů, většinou s portréty opatů a podobizna generála Laudona. Na stropech visely obyčejné lustry. Stropy byly zdobeny ručními malbami mnichů laděné do modré barvy. V kapli byla na stropě vyobrazena Svatá trojice – otec, syn a Duch svatý a Panna Marie. Namalovaní andělé měli čtyři křídla, dvě na zádech a dvě zkřížená před sebou. To jsem viděla poprvé, člověk se pořád dozvídá nové věci. Osahali jsme si listiny z ručního papíru a brko na psaní, dřevěnou maketu kostela, zdobený zouvák na boty a starou lahev s patentním

uzávěrem. Na skříni byl pověšen dlouhý černý hábit, podle kterého se mnichům říkalo černí mniši. Překvapilo nás, z jak jemné látky byl zhotoven. Při procházení chodbou jsme si osahali kamenný reliéf břevna (znak břevnovského kláštera), tři růží patřící poličskému klášteru a mitrou – znaky konventu a opata. Vešli jsme do místnosti, kde byla na podlaze umístěna mapa. Prostřednictvím audiovizuálního programu jsme se dozvěděli o historii Poličska, měště Poličce, probošství a klášteru. Ve druhé místnosti jsme opět prostřednictvím audiovizuálního programu obdrželi mnoho informací a zajímavostí o lidové zbožnosti Poličska – kraj poutních míst, zázračných studánek a pověstí. Bylo to moc dobře zpracované a velmi zajímavé. Návštěvníci mohli zhlédnout světelnou projekci a nejen pro ně, ale hlavně pro nevidomé byl velkým přínosem mluvený projev. Na stěně viselo množství obrázků s náboženskou tematikou malovaných na skle. Protože jsme stihli při přestupu v Náchodě dřívější autobus, měli jsme dostatek času na objednaný oběd. Počasí nelákalo k procházce, a tak jsme zašli do útulné Andělské kavárny na kávu, čaj nebo grog a k tomu nějakou sladkost. Po obědě v Pizzerii Janeba jsme došli na autobusové nádraží. Pohodlně jsme se usadili ve vytopeném autobuse. Návštěva kláštera se mi moc líbila, dozvěděli jsme se nejen z vyprávění paní průvodkyně, ale i prostřednictvím audiovizuálního programu, mnoho nových poznatků z tohoto krásného kraje.

Letos v lednu jsme navštívili bývalou lékárnu U Zlatého lva na Velkém náměstí v Hradci Králové, kde nyní sídlí Muzeum české lékárny. Tam jsme zašli znovu v září, a to do bylinkového krámu, který je součástí muzea. Lékárna s bylinkami je neřetězcového typu, rodinná, zaměřená na homeopatii, aromaterapii a zdravý životní styl. Vedle klasického sortimentu lékárny nabízí široký výběr homeopatických léků, bylinných sirupů, bylinek a jejich směsí. Lékárna je jedinou lékárnou nejen v Hradci Králové, ale i v širokém okolí, kde vám namíchají směsi bylinek podle receptů starých doktorů nebo podle starých rodinných receptů. Od lékárnice paní Hájkové jsme se dozvěděli

mnoho informací o bylinkách, hlavně o těch, které je vhodné využívat na podzim. Na posílení imunity jsou vhodné bylinky – rudbekie, echinacea a ostropestřec. Důležitý je také dostatek pohybu, správná strava a vyčištěná hlava. Také jsme se dozvěděli, jak se připravují směsi z bylinek a mnoho dalšího. Zavzpomínala jsem na staré dobré časy, kdy měla lékárna své kouzlo a v jejím zázemí to vypadalo jako v alchymistické dílně. Míchaly se masti, sirupy, roztoky a tinktury nebo se zpracovávala těsta, z kterých se zhotovovaly pilulky. Dnes je to spíše komerční záležitost. Očichali jsme si a v prstech promnuli bylinky nasypané v malých miskách – sléz, mateřídoušku, levanduli a tužebník. Paní Hájkovou bychom mohli poslouchat ještě delší dobu, ale bohužel náš čas na přednášku vypršel. Přesto nám všechny dotazy ochotně zodpověděla a poradila všem zájemcům o nákup konkrétní směsi bylinek i jiné produkty na dané potíže. Součástí muzea je také kavárna. Zde jsme si po přednášce dali sladkou tečku – kávu se zákuskem. Na závěr jednu zajímavost. Řekne se pampeliška. Obyčejná rostlina, které se snažíme na jaře v trávnících na zahradách zbavit. A právě tato rostlina je celá léčivá – květy, stonky, listy, ale i kořeny. Pomáhá hodně dokonce i onkologickým pacientům.

A už je tady zase konec roku a s ním adventní čas a vánoční svátky. S pomocí děvčat z TyfloCentra jsme si vytvořili pěkné vánoční dekorace, které ozdobily naše domácnosti. Společně jsme navštívili vánoční trhy, tentokrát v Hradci Králové a vychutnávali si vánoční atmosféru. Samozřejmě jsme se zahřáli něčím dobrým, co patří k vánočním trhům – punč, svařené víno nebo grog. Také jsme měli možnost zakoupit drobné dárky pod stromeček. Návštěvu vánočních trhů jsme si zpříjemnili posezením v cukrárně U Mlsouna. Se starým rokem jsme se rozloučili při vánoční besídce s poslechem koled, cukrovím a čajem. Potěšila nás tombola, ze které si každý z nás odnesl drobný dárek.

Zdena Gábelová
Uživatelka TyfloCentra Hradec Králové

Hradecký „VYKUK“

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

- ohledně **„inteligentních označků“** MHD jsme Vás informovali v minulém čísle. Zatím nemáme žádné zprávy, jak Dopravní podnik na základě našich požadavků vyřeší přístupnost hlasového výstupu pro zrakově postižené. Jednání se vedou i na Magistrátu města Hradce Králové. Dopravní podnik připravuje také osazení těchto označků **hmatovými štítky** s názvem zastávky jak v reliéfním, tak v Braillově bodovém písmu.
- v roce 2024 chystá město Hradec Králové řadu úprav na komunikacích. Pokud se o nich včas dozvíme, budeme Vás informovat.



Přednáška - řasokoule

Pozvánka na akce regionálního pracoviště Jičín

Program našich aktivit na leden až březen 2024:

LEDEN

10. 1. 2024 „NOVOROČNÍ POSEZENÍ PŘI KÁVĚ SE ZÁBAVNÝM KVÍZEM.“

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

ÚNOR

14. 2. 2024 „EXPEDICE MONOXYLON IV.“

500 kilometrů dlouhá plavba Egejským mořem na replice neolitického člunu vydlabaného z jednoho kusu dřeva. Komentovaná přednáška doc. PhDr. Radomíra Tichého, Ph.D. Polyfunkční komunitní centrum, 2. patro, autobusové nádraží,
17. listopadu 861, Jičín

BŘEZEN

13. 3. 2024 „Z HISTORIE NOVÉHO MĚSTA ČÁSTI JIČÍNA – II. ČÁST.“

Komentovaná přednáška historičky Mgr. Jany Kořínkové. Polyfunkční komunitní centrum, 2. patro, autobusové nádraží,
17. listopadu 861, Jičín.

Zahájení všech středečních schůzek je ve **14:15 hod.**
Srdečně zveme uživatele našich služeb i nové zájemce.

Provozní doba:

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

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

Kontaktní údaje:

Adresa: 17. listopadu 861, 506 01 Jičín

Telefon: 739 578 900

E-mail: jicin@tyflocentrum.cz

Web: www.tyflocentrum-hk.cz

Na setkání s Vámi se těší
Mgr. Soňa Skočovská

Pozvánka na akce regionálního pracoviště Náchod

Program našich aktivit na leden až březen 2024:

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: 31. ledna, 28. února, 27. března

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

Na setkání s Vámi se těší

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

Za OO SONS Náchod
Aleš Podlešák



Klášter v Polici nad Metují

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.

➤ **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, hedvábím 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.

Návštěva solné jeskyně – čistý ionizovaný vzduch pomáhá ke zlepšení zdravotní kondice, působí podpůrně při léčbě a relaxaci. V případě zájmu v zimních měsících opakovaně navštívíme solnou jeskyni, která všem dopomůže udržet si zdravého ducha ve zdravém těle.

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, jež bychom mohli v TyfloCentru uskutečnit.

➤ 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.

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

Seznam akcí na I. čtvrtletí roku 2024

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

LEDEN

➤ **Středa 3. 1. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 4. 1. od 10:00 hodin**

Muzeum východních Čech – Kouzlo hraček.

Výstava hraček z převážně 2. poloviny 20. století. Kromě panenek, plyšových zvířátek, vláček, autíček, deskových her i dětských leporel a knížek jsou k vidění i unikátní hračky z 1. poloviny 20. století. Nechybí samozřejmě ikoniční igrácci, mončičáci, stavebnice Merkur nebo plechové hračky na klíček. Nejprve si poslechneme povídání v dětském ateliéru a poté si půjdeme prohlídnout samotnou výstavu do lapidária MVČ. Vstupné: ZTP 30 Kč.

➤ **Středa 10. 1. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 11. 1. od 11:00 hodin**

Solná jeskyně Relax.

Pobyt v jeskyni pozitivně působí na široké spektrum zdravotních problémů, kterým se všichni snažíme předcházet. Společně tedy budeme v průběhu zimních měsíců trénovat náš organismus a zajdeme si na relax do prostor solné jeskyně v Třebši. Cena za vstup je pro ZTP pro každého 120 Kč/hod. S sebou náhradní ponožky světlé barvy.

➤ **Pondělí 15. 1. od 13:30 hodin**

Posezení s audioknihou.

Jak se dělá zoo – Petr Fejk. Bývalý ředitel Zoo Praha vzpomíná na svůj příchod do této instituce a těžké začátky svého působení. V paměti člověku zajisté zůstane vyprávění o otřesných podmínkách v 90. letech, devastující povodně, ale i osudy zvířecích hrdinů tamní zoo. Vzpomínky jsou vyprávěny tak pohlcujícím způsobem, že nemůžete přestat poslouchat.

➤ **Úterý 16. 1. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 17. 1. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 18. 1.**

Exkurze o drahých kovech – Praha.

Na exkurzi se dozvíme o aktuálním dění na finančním trhu investičních kovů. Budeme mít možnost se podívat na nejoblíbenější investiční mince či slitky. Vstupné zdarma.

➤ **Úterý 23. 1. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 24. 1. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 25. 1. od 9:30 hodin**

Archeologem v Izraeli.

Naším hostem v TyfloCentru bude prof. Filip Čapek, z Evangelické teologické fakulty Univerzity Karlovy, který vede archeologické vykopávky v okolí Jeruzaléma. Jak dnes probíhají archeologické práce? Jak odborník na Starý

zákon ověřuje pravost nálezů, a potvrzují tyto nálezy biblické texty? Jak se žije českému vědci v zemi ohrožené konfliktem? Utíkají vědci také do krytu, a jak vnímají třeskutou situaci na území biblických příběhů?

Sáhněte si na prastaré nálezy a zaposlouchejte se do autentických nahrávek...

➤ **Pondělí 29. 1. od 14:00 hodin**

Přednáška: Vlákno jako materiál.

Opět nás navštíví paní Mgr. Zíková. Téma vlákna jsme v minulém roce našli při povídání o obydlích různých živočichů. Proto se tentokrát zaměříme více na bource morušového, jeho chov, výrobu hedvábí apod.

➤ **Úterý 30. 1. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 31. 1. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

ÚNOR

➤ **Čtvrtek 1. 2. od 11:00 hodin**

Solná jeskyně Relax.

Pobyt v jeskyni pozitivně působí na široké spektrum zdravotních problémů, kterým se všichni snažíme předcházet. Společně tedy budeme v průběhu zimních měsíců trénovat náš organismus a zajdeme si na relax do prostor solné jeskyně v Třebši. Cena za vstup je pro ZTP pro každého 120 Kč/hod. S sebou náhradní ponožky světlé barvy.

➤ **Úterý 6. 2. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

- **Středa 7. 2. od 9:40 hodin**
Cvičení pro radost.

- **Čtvrtek 8. 2.**
Museum bednářství.
Uděláme si výlet do Praskačky do Musea bednářství.
V museu nás přivítá pan Ing. Tománek, pravnuke zakladatele bednářské dílny v Praskačce.

- **Úterý 13. 2. od 9:30 hodin**
Společné vaření.

- **Středa 14. 2. od 9:40 hodin**
Cvičení pro radost.

- **Čtvrtek 15. 2.**
Muzeum Alchymistů a mágů staré Prahy.
Navštívíme Muzeum alchymistů a mágů. Z moudrých textů se dozvíme o alchymistech, alchymii i osobnostech s alchymii spojených. Ať již jde o alchymisty samotné či osobnosti nečekané, jako jsou Karel IV. či William Shakespeare. Projdeme také magickou místností Faustova domu. Vstupné: zdarma.

- **Pondělí 19. 2. od 13:30 hodin**
Posezení s audioknihou.
Mluví k vám kapitán – David Hecl. V této knize se podíváte pod pokličku profese elitního pilota, jenž byl jako první Čech kapitánem Airbusu A380 u dvou leteckých společností. Zde se můžete dozvědět odpovědi snad na všechny otázky týkající se dopravního letectví, které vás napadly, anebo možná i nenapadly. Zjistíme spoustu zajímavostí nejenom ze života pilotů, ale i letušek z čehož bude zřejmé, že tento život není pro každého.

- **Úterý 20. 2. od 9:30 hodin**
Společné vaření.

- **Středa 21. 2. od 9:40 hodin**
Cvičení pro radost.

- **Čtvrtek 22. 2. od 9:30 hodin**
Hravý čtvrtek.
Čas utekl jako voda a už tu máme zase hravý čtvrtek. Přijďte si opět potrápit své hlavy záhudnými kvízy, znělkami z filmů a pohádek a dalšími hádankami. Tentokrát přidáme i otázky na lidové tradice období jara, Velikonoc nebo na literární velikány.

- **Úterý 27. 2. od 9:30 hodin**
Společné vaření.

- **Středa 28. 2. od 9:40 hodin**
Cvičení pro radost.

- **Čtvrtek 29. 2. od 11:00 hodin**
Solná jeskyně Relax.
Pobyt v jeskyni pozitivně působí na široké spektrum zdravotních problémů, kterým se všichni snažíme předcházet. Společně tedy budeme v průběhu zimních měsíců trénovat náš organismus a zajdeme si na relax do prostor solné jeskyně v Třebši. Cena za vstup je pro ZTP pro každého 120 Kč/hod. S sebou náhradní ponožky světlé barvy.

BŘEZEN

➤ **Pondělí 4. 3. od 13:30 hodin**

Jak si okořenit život.

Přichystali jsme si pro vás nový blok přednášek, tentokrát o různých typech koření. Popovídáme si o jejich způsobech použití nejen v kuchyni, ale i v jiných oblastech našeho života. Součástí odpoledních posezení bude i vyrábění jedlých či nejedlých dárečků.

➤ **Úterý 5. 3. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 6. 3. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 7. 3. od 10:00 hodin**

Filharmonie HK.

Navštívíme veřejnou generálku ve Filharmonii Hradec Králové. Zazní skladby od Antonína Dvořáka – Můj domov, předehra ke hře F. F. Šamberka Josef Kajetán Tyl. Od Josefa Suka – Fantazie g moll pro housle a orchestr. Leoš Janáček – Suita z opery Příhody lišky Bystroušky a od Bohuslava Martinů – Paraboly pro velký orchestr. Vstupné pro ZTP: 100 Kč.

➤ **Úterý 12. 3. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 13. 3. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 14. 3. od 10:00 hodin**

Setkání s literaturou ve zvukové knihovně.

➤ **Pondělí 18. 3. od 13:30 hodin**

Posezení s audioknihou.

Moje anglická babička – Hana Parkánová – Whitton.
Příjemná, oddechová kniha Hany Whitton nás přivede do prostředí anglického venkova. Je zde popsán krásný vztah autorky k její babičce, která si svou rázovitostí, humorem a milou povahou získá tradic dbalé obyvatele Kingstonu. Shrneme-li hlavní poselství knihy do jedné věty, tak by nejdůležitější asi bylo, že nikdy není pozdě na nová dobrodružství.

➤ **Úterý 19. 3. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 20. 3. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 21. 3. od 9:30 hodin**

Velikonoční tvoření.

Jaro ťuká na dveře, Velikonoce mu dýchají na záda a nám nezbyvá nic jiného, než vše přivítat našimi velikonočními dílnami.

➤ **Úterý 26. 3. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 27. 3. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 28. 3. od 11:00 hodin**

Solná jeskyně Relax.

Pobyt v jeskyni pozitivně působí na široké spektrum zdravotních problémů, kterým se všichni snažíme

předcházet. Společně tedy budeme v průběhu zimních měsíců trénovat náš organismus a zajdeme si na relax do prostor solné jeskyně v Třebši. Cena za vstup je pro ZTP pro každého 120 Kč/hod. S sebou náhradní ponožky světlé barvy.



Adventní tvoření netradičních věnců

Program činnosti OO SONS HK na I. čtvrtletí 2024:

Kromě akcí pořádaných ve spolupráci s TyfloCentrem Hradec Králové – informace o nich najdete v tomto informačním zpravodaji Střípek nebo na 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 stolních her a kvízů

kde si dle domluvy můžeme zahrát nějakou hru přizpůsobenou pro zrakově postižené – Karty Braillova označené, Člověče, nezlob se, Šachy, Kvardo..., nebo se pokoušet řešit přizpůsobené hlavolamy a kvízy.

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

- 31. ledna
- 28. února
- 27. března

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, hrubes@sons.cz

Web: www.sons.cz/hradeckralove

Kontaktní dny odbočky:

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



SONS Trutnov

Program činnosti OO SONS Náchod na I. čtvrtletí 2024

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:

11. ledna 2024 - sraz v 9:30 hod. před budovou radnice v Náchodě.

VÝSTAVA BETLÉMŮ VLADIMÍRA ŠRAMARA. Do vánočního času se vrátíme návštěvou výstavní síně Muzea Náchodska, kde zhlédneme komentovanou prohlídku výstavy. Tentokrát se seznámíme s více než třicetiletou tvorbou tohoto náchodského řezbáře. Výstava je uspořádána u příležitosti autorových sedmdesátých narozenin. K vidění je šedesát betlémů a vyřezávaných reliéfů, které kombinují betlémskou a náchodskou tematiku. Mezi unikáty patří betlém vyřezaný ze silikonové hmoty. Poté oběd v místní restauraci.

Pokračovat budeme tak jako v minulých letech sérií KOMENTOVANÉHO PROMÍTÁNÍ FOTOGRAFIÍ „ZE ŽIVOTA ODBOČKY“.

- na velkém promítacím plátně pomocí dataprojektoru zhlédneme a okomentujeme fotografie ze života odbočky.
- nahlédneme na fotografie akcí minulého roku i let předchozích a zavzpomínáme na vydařené akce.
- kdo bude mít zájem, bude si moci fotografie objednat.

Termíny: 15. ledna
12. února, 19. února
4. března, 18. března 2024 – od 9:00
hodin v klubovně odbočky

Velikonoční dílnička – společnými silami si vytvoříme drobné velikonoční a jarní dekorace. Naučíme se plést pomlázku.

Přednáška o historii města Náchod – datum a čas bude upřesněn

Přijďte si poslechnout zajímavou přednášku o historii města Náchod. Přednášet nám bude bývalý ředitel Muzea Náchodska pan PhDr. Václav Sádlo.

V plánu jsou ještě další akce, o nichž budete informováni prostřednictvím telefonátu a e-mailu.

Na setkání s Vámi se těší

Aleš Podlešák

předseda OO SONS Náchod

Telefon: 604 972 632

E-mail: nachod-odbocka@sons.cz

V kanceláři (klubovně) odbočky na adrese: Pražská 1759, 547 01
Náchod

Program činnosti OO SONS Trutnov na I. čtvrtletí 2024:

Zdravíme všechny z Trutnova.

Co se u nás dělo za poslední měsíce? Tady alespoň ve zkratce předestíráme přehled našich podzimních aktivit. Skvělá byla naše návštěva u kamarádů v SONS Vrchlabí. Dostalo se nám vřelého přijetí. Poprvé jsme si zahráli ve vrchlabské klubovně Bingo. Výsledek? Naprosté nadšení! Takže od ledna nás čekají pravidelná pondělní setkání u této hry.

Nevynechali jsme ani turistiku. Naše oblíbená trasa z Pomezních Bud do Spláleného Mlýna to jistila.

Pokračuje i velmi příjemná spolupráce s lektorkou výtvarných dílen paní Talábovou. Tentokrát jsme se věnovali drátkování.

Zúčastnili jsme se i květinového workshopu v rámci Týdne vzdělávání dospělých. Pod odborným vedením majitelky salonu Wendeva jsme si každý mohl vyrobit závěsnou dekoraci – hvězdu. Všichni jsme zvolili již vánoční tematiku. Paní Šťastná měla připravené velké množství nádherného materiálu, takže si vybral každý. Domů jsme odcházeli s krásnými výrobky, které nám již pomalu navozují vánoční atmosféru.

Vyvedla se i návštěva Červeného Kostelce – Domek Boženy Němcové, posezení a relaxace v úžasném zahradnictví Trees.

Chybu neměla prohlídka Františkánského kláštera v Hostinném. V této krásné galerii jsme měli domluvenou individuální prohlídku s průvodcem. A trhli jsme rekord! V muzeu jsme strávili přes dvě hodiny, a to díky úžasnému průvodci panu Urbanovi. Nezapomenutelná prohlídka, při které jsme se dozvěděli poutavým výkladem mnoho nového nejen z dějin antiky nebo města Hostinného. Pan průvodce měl přehled o jakémkoliv tématu, na které jsme narazili. A rád se o své znalosti s námi podělil. Prohlídku všem doporučujeme!

Užili jsme si i návštěvu knihovny v Hradci Králové. Prohlídka zvukového oddělení a všech aktuálních výstav a poté posezení u kávy – velmi příjemně strávené podzimní dopoledne.

V listopadu se také na naší odbočce konal Den otevřených dveří a 14. 11. 2023 jsme se sešli na oblastním shromáždění. Zde měl svoji prezentaci i Tyfloservis Hradec Králové.

Info o všech našich akcích si můžete přečíst na našich stránkách nebo Vám je podáme na níže uvedeném telefonu

A co nás čeká do konce tohoto roku? Samozřejmě vánoční dílnička s paní Talábovou, návštěva vánoční Prahy, výstavní prostory v Galerii moderního umění EPO1 u nás v Trutnově a vánoční besídka.

Pro konkrétní akce a termíny nejen akcí ale i dovolené sledujte naše webové stránky: 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.

Telefon: **778 702 410**

E-mail: trutnov-odbocka@sons.cz

Web: www.sons.cz/trutnov

za OO SONS Trutnov

Adriana Teplá

Kamil Studený

Něco dobrého z naší kuchyně...

Frankfurtská polévka s párkem a bramborem

Ingredience na 4 porce: 120g párků, 3 menší brambory, 1 cibule, 1l vývaru (voda + 2 kostky zeleninového bujonu), 1 lžička sladké mleté papriky, 100 ml mléka, 2 lžičky hladké mouky, olej, sůl, pepř.

Postup přípravy: Na oleji necháme zesklivatět najemno nakrájenou cibuli, přihodíme kolečka párků a orestujeme. Odstavíme ze zdroje tepla, posypeme paprikou, moukou a promícháme. Vratíme zpět na sporák, zalijeme vývarem, důkladně promícháme a cca 15 minut povaříme. Poté přidáme na kostičky nakrájené brambory, osolíme, opepříme a vaříme do změknutí (cca 15 minut). Ke konci přilijeme mléko a necháme ještě chvíli povařit.

Čertíci – kokosové řezy

(Naďa Konvalinková, zasláno od uživatelky Věrky)

Ingredience na těsto: 1 vejce, 200 g cukr moučka, 1 lžička medu, 50 g změkklého másla, 2dcl mléka, 300 g polohrubé mouky, 1 prášek do pečiva

Ingredience na polevu: 300 g cukr moučka, 300 g kokosu, 50 g kakao, 8 lžic vody, 7 lžic rumu

Postup: Vše smícháme. Pečící papír potřeme sádlem a posypeme kokosem. Na něj rozetřeme těsto a pečeme na 180°C po dobu 25-30 minut. Z upečeného těsta krájíme pomocí špalíčky 2x3 cm. Pomocí dvou vidliček namáčíme v polevě a obalujeme v kokosu. Pokládáme dále od sebe, ať se kousky k sobě nepřilepí. Nejlépe chutnají druhý den.

Kolektiv pracovníků přeje dobrou chuť!

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



HRADEC KRÁLOVÉ

Město Hradec Králové

akcenta
zahraniční měny a platby

Akcenta CZ, a.s



Město Jičín



Město Hořice v Podkrkonoší



Město Náchod



Město Kopidlno



Město Nová Paka



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, prosinec 2023.