

STŘÍPEK

**Informační zpravodaj pro nevidomé
a slabozraké Královéhradeckého kraje
Číslo 2/2024**



**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

Drazí čtenáři,

jaro venku vládne už nějakou dobu, ty klimatické změny budou asi opravdu ne přede dveřmi, ale už za nimi...

Vlídne a stále počasí Vám slíbit nemůžeme, ale pestrý program našich aktivit je už připraven! Kromě návštěvy oblíbeného Klicperova divadla a pražské botanické zahrady, na Vás čekají zážitky v podobě například sportovního dopoledne s novou zvukovou střelbou a showdownem. Jindy si můžete okořenit život informacemi o pepři nebo navštívit skanzen.

Perličkou našich aktivit bývá každoroční vícedenní pobyt (tentokrát není víkendový). Pozvánku do Krkonoš najdete v samostatném článku.

Společně se SONS a Tyfloservisem Vás pozveme k účasti na soutěži ve čtení a psaní Braillova písma. Akce pro zájemce z Královéhradeckého a Pardubického kraje se koná, již poněkolkáté, u nás v Okružní ulici a pro soutěžící i hodnotitele chystají pořadatelé nejen příjemné zázemí, ale i občerstvení a milé ceny.

Zkrátka věříme, že si každý z naší mozaiky vybere!

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

Zrušení odběru časopisu Střípek

V případě zájmu zrušení odběru našeho čtvrtletníku Střípek z jakýchkoliv důvodů nebo v případě potřeby úpravy formy zasílání časopisu nás kontaktujte na e-mailu:

katerina.hakova@tyflocentrum-hk.cz nebo na telefonním čísle: **739 578 880**.

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

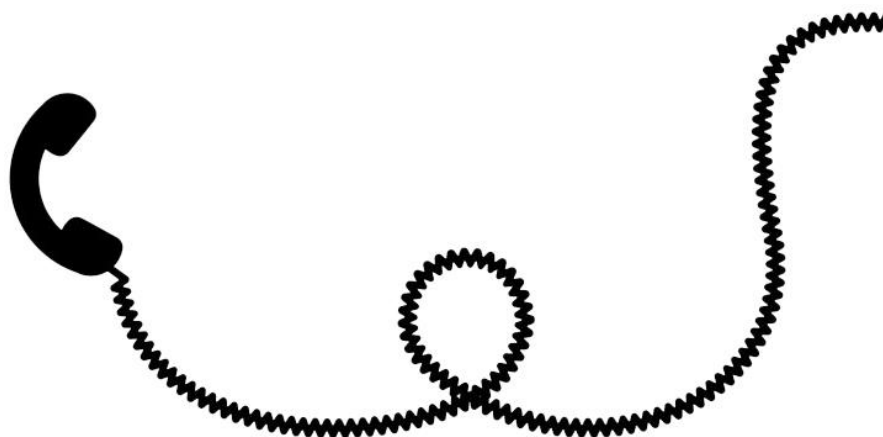
Vážení uživatelé služeb,
spoustu z vás již níže uvedené mobilní číslo využívá, pokud se
chce s čímkoliv poradit ohledně digitálních pomůcek, jako je
ozvučený mobil, PC apod.

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



TyfloCentrum Hradec Králové o. p. s.
si Vás dovoluje pozvat
na:

KVĚTNOVÝ POBYT V PECI POD SNĚŽKOU

- Datum konání:** 22. května – 24. května 2024
- Místo konání:** Hotel Energetik***, Pec pod Sněžkou
- Doprava:** doprava bude zajištěna vlastním autobusem z Hradce Králové cca ve 13:00 hodin od budovy ČEZu (stanoviště J), návrat zpět do Hradce Králové mezi 15:30 až 16:00 hodin
- Cena:** 2 300 Kč/pobyt na osobu (cena zahrnuje: ubytování, plnou penzi, vstupné do muzea v Trutnově, jízdenka na lanovku na Sněžku)

Vážený a milí naši uživatelé,
pro letošní rok jsme si pro vás připravili květnový pobyt (tentokrát se jedná o středu, čtvrtek a pátek) v Peci pod Sněžkou. Hotel Energetik*** se nachází přímo ve městě a nabízí ubytování v dvoulůžkových pokojích se sociálním zařízením. Vodící psi jsou vítáni a jsou zdarma.

Stravování formou plné penze bude zajištěno v hotelové restauraci. Hotel nabízí využití bazénu, sauny a masáží (bude zjišťován zájem při vyplňování přihlášky).

Připravili jsme si pro vás pestrý program. Ve středu cestou do Pece pod Sněžkou navštívíme v muzeu v Trutnově výstavu „Rok na podkrkonošské vsi.“ Po návštěvě muzea se ubytujeme. Večer společně povečeříme a následně posedíme.

Ve čtvrtek po snídani bude následovat individuální volno se svým doprovodem. Po obědě se vlastním autobusem přesuneme k lanovce na Sněžku a vyjedeme nahoru i zpět. Cesta pěšky ze Sněžky je povolena pouze s doprovodem, který není

pracovníkem TC. Poté bude následovat večeře v hotelu a následně společné posezení.

V pátek ráno se společně nasnídáme v hotelové restauraci a poté pojedeme do Jánských Lázní na procházku po kolonádě. Po procházce bude následovat společný oběd v restauraci v Jánských Lázních, který si bude účastník platit sám (v restauraci lze platit **pouze v hotovosti**) a poté odjezd zpět do Hradce Králové.

Vzhledem k omezenému počtu míst se hlase co nejdříve, nejpozději **do 12. dubna. S přihláškou prosím o zaplacení zálohy (1 150 Kč/osoba)**. Záloha se bude vybírat hotově, po telefonické domluvě a je nevratná. **Doplatek (1 150 Kč/osoba) je nutné zaplatit nejdéle do 3. května 2024.** Také je zde možnost zaplatit pobyt v celé výši.

S ohledem k omezené kapacitě doprovodů (zaměstnanců TC) budeme rádi, když budete mít vlastního průvodce.

Zájemci o pobyt se prosím hlase Mgr. Lucii Šádkové
na tel. 739 578 880, 495 523 729 nebo na email:

lucie.sadkova@tyflocentrum-hk.cz

Na pobyt s vámi se těší pracovníci TyfloCentra.

Lepší sportovní zážitky

Do TyfloCentra jsme pořídili nový model zvukové střelby. To je dobrá zpráva pro všechny, kteří tuto disciplínu mají rádi, a že vás není málo! Druhá dobrá zpráva je, že model vyniká svou spolehlivostí a můžete se proto plně věnovat tomu, abyste terč strefili co nejvíce uprostřed a užili si hru, či dokonce vyhráli soutěž.

Zvuková pistole je značky Wings, přesněji se jedná o model Rival Blind. Balení obsahuje takřka nerozbitný kufřík, který má v sobě po otevření zaintegrován terč. Ten se nastaví do vzdálenosti cca 3-5 metrů od soutěžícího. Pro správnou představu o tom, jak mířím, jsou v místě hry umístěny dva reproduktory, jeden na úrovni střelce, druhý u terče. Tím se vytváří lepší dojem prostorovosti. Jak píše návod: *„Reproduktor vytváří naváděcí tón, podle kterého lze plochu snadno najít a namířit na ni.“* Stačí se pak jen trochu soustředit a vnímat tón. Jakmile uslyšíte ten správný tón, který supluje střed, zmáčknete spoušť.

Z nového modelu jsme sami nadšeni a již nyní se těšíme, až si pistoli budete při nejbližším sportovním dni moci vyzkoušet!

Adam Sárička



Muzeum alchymistů a mágů

Tyflotoulky očima Zdeny

Teplá zima

Loňský rok byl nejteplejším rokem v historii měření, i díky měsíci říjnu s nadprůměrnými teplotami nejen u nás, ale napříč celým světem. Říká se, že připadne-li Štědrý den na neděli, bude teplá zima. Uvidíme, jaké nás čeká počasí nejen v zimě, ale po celý rok.

Co nás čeká v letošním roce v TyfloCentru, to už víme ze zimního vydání Střípku. Opět budeme společně v zimních měsících trénovat náš organismus a zajdeme si na relax do prostor solné jeskyně v Třebši. TyfloCentrum pro nás připravilo nové i pravidelné aktivity. Je z čeho vybírat.

Na nostalgické výstavě *Kouzlo hraček* ve Východočeském muzeu v Hradci Králové jsme se vrátili do dětství. Většina hraček totiž pochází z 2. poloviny 20. století. Výstavou nás provázely kurátorka Martina Vlčková a sběratelka Věra Dvořáčková, z jejíž soukromé sbírky vystavené hračky pocházejí. Hračky existují již po tisíce let. Jsou nacházeny v archeologických vykopávkách od nepaměti. Za zlatou éru hračkářského průmyslu je označován přelom 19. a 20. století. Holčičky dostávaly kuchyňky, pokojíčky a panenky, které je měly připravit na budoucí úlohu hospodyněk a maminek. Pro chlapce se vyráběly hračky technického nebo vojenského zaměření – stavebnice, vláčky, autíčka, vojáčky. Hračky slouží k upoutání pozornosti dítěte, k jeho zabavení a rozvíjení jeho osobnosti. Dozvěděli jsme se nejen tyto zajímavosti, ale mnoho dalších a také o českých výrobcích hraček, namátkově uvádím – firma Merkur stavebnice, Abrex kovová autíčka, Hamiro panenky, Liberta kočárky či Tofa dřevěné kostky. Paní sběratelka nás blíž seznámila s hračkami, které pro nás byly připraveny na stolech v dětském ateliéru. Osahali jsme si je a poznávali, z jakého materiálu jsou vyrobeny (dřevo, plast, kov, guma, plyš apod.). Osahali jsme si legendární hračku – plastového harmonikového kocoura a následně si prohlédli kocouří reliéf pomocí hmatu v nástěnném kalendáři pro zrakově

postižené Česká hračka vydávané KTN. Tyto kalendáře si pro nás paní Dvořáčková připravila jako dárek. Moc mě to potěšilo, kalendář je pěkně zpracovaný. Haptické reliéfy hraček jsou doplněny popiskami v černotisku a Braillově písmu. Přemístili jsme se do lapidária, kde byla umístěna expozice. Kochali jsme se panenkami, plyšovými zvířátky, pokojíčky, kuchyňkami, vláčky, autíčky, stavebnicemi, houpacími koníky, kočárky, deskovými hrami, knížkami. Byly tu vystaveny i originální hračky, které vyrobili svým potomkům tatínkové nebo dědečkové – pokojíčky, kuchyňky, houpačky, a jiné. Obě průvodkyně nám popisovaly vystavené hračky v prosklených vitrínách. Paní sběratelka nám k některým hračkám vyprávěla jejich příběh cesty do její sbírky. Např. o ležící plyšové lišce. Plyšových medvídků a jiných zvířátek měla ve své sbírce dost. Liška ji upoutala, ale všimla si, že nemá oči. Plyšová zvířátka měla oči skleněné, a když se nahradí očima z jiného materiálu, nebude to ono. Ale neodolala. Až doma si všimla, že má liška oči zavřené a místo nich má jen naznačená zavřená víčka. No, spící liška. Výstavu doplňují dobové fotografie dětí s hračkami. Na jedné z nich byla i paní Dvořáčková. Poobědvali jsme společně v restauraci Atlanta. Vzpomínka na závěr – nejnámější legendární hračky, které provázely naše dětství, ale i dětství našich dětí – igráčci, céčka, plastový harmonikový kocour, stavebnice Merkur, dřevěný tahací kačer, plechový traktor a autíčka na klíček, mončičáci, maňasci, elektrická modelová železnice, panenky, plyšový medvídek, houpací koník, oranžová sklápěcí Tatra.

Na první výjezdní akci jsme měli možnost nahlédnout do světa financí. Vlakem jsme zajeli do Prahy. V blízkosti hlavního nádraží má sídlo firma STEP Finance. V menší místnosti jsme se usadili na židle okolo stolu, kde pro nás byla nachystaná balená voda. Zástupce firmy Ing. Matoušek nás seznámil s činností firmy, zabývající se maloobchodním prodejem drahých kovů. Firma je už několik let největším prodejcem v ČR. Současný sortiment mimo investičních slitků a mincí ze zlata a stříbra

zahrnuje i platinové slitky, a také šperky ze zlata a stříbra. Dozvěděli jsme se i o aktuálním dění na finančním trhu investičních kovů a další zajímavosti. Pan Matoušek ochotně zodpověděl naše dotazy. Měli jsme možnost se podívat na investiční mince různých velikostí ze zlata i stříbra a osahat si jejich reliéfy. Protože se mince většinou odlévají v Anglii, byla na jedné straně mince zobrazena královna Alžběta II. a také král Karel III. Též jsme se podívali na zlatý slitek v ochranné folii. Přesně takto si jej zakoupíte. Bez ochranných obalů jsme si potěžkali zlatou cihlu vážící 1 kg v hodnotě cca 1,5 milionů Kč, stříbrnou cihlu též o váze 1 kg v hodnotě přibližně 27 tisíc Kč. V rukou jsme si také potěžkali zlatou cihlu vážící 250 gramů, jako kostka másla, v hodnotě ceny auta, které jsme si před pěti lety s manželem koupili, tedy asi 390 000 Kč. Byla to jedinečná příležitost, mít v rukou kilo zlata. Bylo to poprvé, ale také naposledy, protože to se mi už v životě nepodaří. Při loučení jsme si mohli vzít vizitku firmy, pro případ, že bychom si chtěli třeba v budoucnosti investiční kovy zakoupit. Měli jsme dostatek času na oběd. Nebylo zrovna vhodné počasí na procházku, byla zima a padal sníh. Pracovnice Martina operativně telefonem domluvila dřívější čas oběda v nedaleké restauraci Hyberská. Zpáteční cestou k nádraží jsme výlet zakončili sladkou tečkou v kavárně Ovocný světozor. Dobu čekání na odjezd vlaku na nádraží jsme si zkrátili prezentací a maketou návrhu na novou podobu části hlavního nádraží a přilehlého parku. Přišel k nám zaměstnanec prezentující tento projekt. Seznámil nás blíže s návrhem projektu a zodpověděl i naše otázky. A tak nám čas rychleji utekl a pak už jsme nasedli do vlaku na zpáteční cestu domů.

Archeologem v Izraeli, to bylo téma přednášky hosta TyfloCentra prof. Filipa Čapka z Evangelické teologické fakulty Univerzity Karlovy, který vede archeologické vykopávky v okolí Jeruzaléma. Z jeho velmi zajímavého a poutavého vyprávění jsme se dozvěděli, jak dnes probíhají archeologické práce, jak odborník na Starý zákon ověřuje pravost nálezů, a zda tyto nálezy potvrzují biblické texty. A také, jak se žije českému vědci

v zemi ohrožené konfliktem, jak vnímají tuto situaci na území biblických příběhů a mnoho dalších zajímavostí. Během vyprávění jsme si osahali malou lžičku používanou při archeologických vykopávkách, připomínající opravdu malou zednickou lžici. Pro pana profesora je ale nejlepší pracovní nářadí krumpáč. Sáhli jsme si na prastaré nálezy – úlomky stěny a dna hliněného džbánu a na kámen používaný k drcení zrna obilí. Na porovnání jsme si sáhli na novověké úlomky nádoby s uchem a kachličky s glazurou pocházející z Třebechovic pod Orebem, kde pan profesor žije. Ochotně odpovídal na naše dotazy. Při dotazu na stravování při vykopávkách, nám dal očichat sáček s příjemně vonící kávou s kardamomem, kterou rád pije. I když je pro mě toto téma dost neznámé, odnášela jsem si z přednášky mnoho nových poznatků. Byla jsem ráda, že jsem měla možnost poznat osobně velmi zajímavého a vzdělaného člověka.

Opět nás navštívila paní Mgr. Zíková. Tentokrát s přednáškou *Vlákno jako materiál*. Nejprve jsme se seznámili s živočichy vylučující vlákninu, měkkýši, pavouky, hmyzem a s motýly. Vláknu využívají k odchytnu potravy, k vybudování obydlí, ale i k rozmnožování. Osahali jsme sice ne originálně utkanou hustou pavučinu na větvici, ale formou napodobení zavěšenou punčochovinu, dále kokon připomínající velikostí králíčí bobek s dírkou, kudy vylezla housenka motýla a kokon bource morušového. A právě ten byl hlavním tématem naší přednášky. Bourec vylučuje vlákninu použitelnou jako textilní materiál. Z výměšku housenky bource se vyrábí hedvábí. Bourec je noční motýl, žijící zhruba 6-8 týdnů. Jeho vývoj je přes larvu, housenku, kuklu až po motýla. Původně volně žijící hmyz se v současnosti chová ve více než 60 zemích na světě. Součástí chovu bource je pěstování morušovníku. Požírání listů morušovníku bourcem zajistí ideální složení výměšku pro výrobu hedvábí. Nejen tyto zajímavosti, ale mnoho dalších jsme se dozvěděli z poutavého vyprávění paní Zíkové. Opět jsme si z přednášky odnesli mnoho nových poznatků ze světa zvířat a už se těšíme na další návštěvu paní Zíkové.

V malé obci Praskačka nedaleko Hradce Králové jsme navštívili ojedinělé Museum bednářství Jaroslava Tománka. Malé rodinné muzeum se nachází v truhlářské dílně rodiny Tománkových. Na dvoře nás přivítal, cituji pracovníci Vladku, mladý usměvavý a sympatický pán – pravnuk zakladatele bednářské dílny v Praskačce Ing. Pavel Tománek. Dovedl nás přes velkou halu s uloženým opracovaným dřevem do expozice muzea, které v roce 2019 založil jako hold poctivé práci svého pradědečka. Na úvod nás seznámil se zakladatelem bednářské dílny, svým pradědečkem Jaroslavem Tománkem. Svou bednářskou živnost založil v roce 1926. Postupně se vypracoval a měl 25 zaměstnanců. V roce 1948 byla firma znárodněna. V roce 1992 se podnik vrátil jeho dědovi, synovi zakladatele v restituci. A on začal podnikat v truhlářství. Po revoluci už zkrátka taková poptávka po bednářských výrobcích nebyla. Pan Tománek byl velmi vstřícný. Mohli jsme si sáhnout na vše, co nás zajímalo. Ochetně popisoval exponáty, odpovídal na naše zvědavé otázky a názorně předvedl, např. jak se pracovalo se stahovákem a jinými nástroji a nářadím. Museum bednářství představuje bednářskou dílnu s hotovými výrobky a nářadím a nástroji, např. více než 200 hoblíků různých typů a velikostí. Osahali jsme si několik hoblíků včetně hoblíku dlouhého dva metry, tzv. macek anebo miniaturního hoblíčku. Dále jsme si prohlédli dřevěná kladiva a palice, dláta a nářadí se zajímavými jmény – venhák, zejkovec. Největším výrobkem bednářské dílny je voznice tzv. lejta. Je to velký sud s povozem sloužící k převážení vody nebo močůvky. Dále zde jsou k vidění sudy, soudky, díže, kádě, korbele na pivo, necky na praní prádla, troky – necky na paření prasat, máselnice a formy na máslo. Během návštěvy muzea k nám zašel 93letý dědeček a také otec Pavla Tománka. Tak jsme osobně poznali tři generace Tománkových a zakladatele bednářské dílny viděli koukavci na fotografii. Na závěr návštěvy jsme si mohli vyzkoušet práci se dřevem. Pořízem odstranit kůru z klády, tyčnickem vykroužit tyč, např. ke smetáku, závitníkem tyč se závity a hoblíkem ohoblovat kládu.

Přesvědčili jsme se, že to nebyla lehká práce. A to jsme to dělali jen chvíli, natož to dělat celý den. Po příjezdu vlakem do Hradce jsme zašli na společný oběd v restauraci Vulkán.

Na druhé návštěvě Prahy jsme navštívili Muzeum alchymistů a mágů staré Prahy. Od tramvaje jsme krátkou procházkou starou Prahou došli k domu U Osla, kde muzeum sídlí. Průchodem s figurínou krávy a starožitnými předměty jsme vešli na malý romantický dvorek s pavlačovými domy a Kelleyho věží. Na stromech byly zavěšeny létající postavy ženy a muže. V šeré místnosti muzea jsme stáli u kulatého stolu s modelem sluneční soustavy pod břevnem, na kterém se sušily bylinky. Přišel k nám náš průvodce v dlouhém fialovém plášti a renesančním klobouku na hlavě, převtělený za alchymistu Jana Bavora Rovenského z Hustiřan. Ocitli jsme se v době císaře Rudolfa II., který byl svou zálibou v alchymii velmi známý, jak nám ostatně připomíná stará pohádka s Janem Werichem Císařův pekař – Pekařův císař. Dozvěděli jsme se o životě jmenovaného alchymisty, o osobnostech spojených s alchymii v rudolfinské době i tehdejší samotné alchymii. A také o nejspíše nejznámějším rudolfinském alchymistovi magistru Edwardu Kellym, který v domě v 16. století skutečně žil. Zastavili jsme se také v magické místnosti Faustova domu se šikmou plochou a postavami věnujícím se černé magii, např. černý student – postava celá v černém s kapucí na hlavě a Faustem v díře ve stropě, kudy ho odnesl čert do pekla. Na dvorku jsme vyslechli historky o domovních znameních na domech. Na jedné straně dům U Draka a na druhé dům U Osla v kolébce. Po točitých dřevěných prošlapaných schodech jsme vyšlapali do půdních prostor Kellyeho věže s laboratoriem Edwarda Kellyeho. Procházeli jsme po dřevěných chodnících se zábradlím. Kromě vybavení laboratoria tu bylo i mnoho knih a figurína ducha císaře Rudolfa II. Osahali jsme si rozevřené velké knihy a dračí vejce. To zde zanechal drak, po kterém získal dům domovní znamení. A také figurínu Edwarda Kellyeho schovaného za komínem. Dodnes obdivuji, jak jsme zvládli vyšlapání schodů do věže, ale

i sestup po schodech dolů, který byl pro mě ještě horší. Jak se dnes říká, byl to adrenalin. Zvládli jsme to s pomocí našich skvělých doprovodů bez komplikací. Našemu průvodci jsme za jeho, dá se říci divadelní vystoupení, poděkovali potleskem a společně se s ním vyfotografovali. K muzeu patří také alchymistická hospůdka Kellyxír. Škoda, že v době naší návštěvy nebyla otevřena. Anebo to bylo naše štěstí. Mohli bychom třeba dopadnout jako ty létající postavy na stromě. Zapomněli jsme se na ně zeptat našeho průvodce. Buď v hospůdce vypili nějaký elixír, anebo propadli černé magii a při cestě do pekla uvázli ve větvích stromu. Na oběd jsme zašli, tak jako při první návštěvě Prahy, do restaurace Hybernská. Dobře tu vaří a personál je velmi příjemný. Výlet jsme zakončili nejen dobrým obědem, ale i kávou se sladkostí. A na závěr jen něco úsměvného. S Aničkou jsme si ve vlaku řekly, že se zeptáme stevarda, zda má něco na posilěnou. Stevard nevěděl co je to frťan, tak jsme mu napověděly panák nebo štamprdlíčka. Neměl, nabízel pivo nebo víno. Ale tím dotazem jsme ho úplně vykolejily. Lucce nejen, že počítal poloviční cenu za ledový čaj, ale málem by jí ho ani nedal. Musela se připomenout. Tak jsme měly smůlu, ani v hospůdce, ani ve vlaku. Musely jsme použít naše domácí zásoby.

TyfloCentrum pro nás připravilo nový blok přednášek s názvem *Jak si okořenit život*. Na prvním setkání nás pracovnice Káťa Haková seznámila s různými typy koření, s historií koření a o způsobech použití. Používá se hlavně v kuchyni, k vylepšení chutě a vůně pokrmů, ke zvýšení uchovatelnosti produktu nebo hotových jídel, k odstranění nepříjemného nebo specifického pachu prvotních surovin nebo již hotových či starších jídel a ke konzervování. Koření nachází své využití v indické medicíně ájurvéda, v různých kulturách slouží při náboženských rituálech a obřadech, v klasické medicíně se rostlinné silice přidávají do chemických léčiv, využívají se ve fytoterapii, aromaterapii a v kosmetických přípravcích. Osahali jsme si maketu erbu spolumořeplavce Magalhãese Juana Sebastiána del Cana, jednoho z mořeplavců, kteří do Evropy dováželi koření z jiných

světadílů. V horní části erbu byl hrad se třemi věžemi a v části dolní překřížené lusky skořice doplněné muškátovými oříšky a hřebíčky. Nejen abeceda, ale i koření anýz začínají na písmeno A. Bedrník anýz je jednoletá rostlina pocházející ze Středozeří a Malé Asie. Všechny části rostliny aromaticky voní. Pro léčebné využití a jako koření se používá plod. Jeho použití je mnohostranné. Dává se do pečiva (např. do perníku), do chleba, při nakládání zeleniny. Vyrábějí se z něho likéry, je součástí bylinných čajů. Anýz např. podporuje vykašlávání, pomáhá při nadýmání. Společně jsme upekli anýzové piškoty. Vypracovali těsto, lžičkou s pomocí kulatých vykrajovátek tvořili kulaté piškoty na plechu, které jsme posypali rozdrceným anýzem. Během pečení jsme si poslechli zajímavosti o anýzu a v prstech jsme si promnuli a očichali rozdrcený anýz. Upečené piškoty jsme si odnesli domů v sáčkích. Ale většina z nás nevydržela a ještě vlahé piškoty ochutnala hned. Povídání o koření a anýzu bylo velmi zajímavé a poučné. Kdo ví, co se dozvíme na příštím posezení. O bedrníku se zpívá v lidové písni Babí rada „*Pijme pivo s bobkem, jezme bedrník, nebudeme stonat, nebudeme mřít, tak to babka povídala, když do lesa chodívala na ten bedrník*“.

Filharmonie Hradec Králové byla založena pod názvem Operní orchestr města Hradec Králové v roce 1978. Stávající název nese Filharmonie od roku 1993. FHK vystupovala v mnoha významných koncertních sálích Evropy. Např. v rakouské Vídni, švýcarské Ženevě a Luzernu, v německém Hamburku. FHK účinkuje také na významných hudebních festivalech, mezi něž patří Pražské jaro nebo Smetanova Litomyšl. Od roku 2005 Filharmonie pořádá ve spolupráci s ČRo unikátní festival Hudební fórum Hradec Králové. Měli jsme možnost navštívit v sále Filharmonie veřejnou generálku koncertu Můj domov. Zazněla skladba Můj domov od Antonína Dvořáka složená jako předehra ke hře F. F. Šamberka s názvem Josef Kajetán Tyl. Dalšími skladbami byly od Josefa Suka – Fantazie g moll pro housle a orchestr, od Leoše Janáčka zazněla Suita z opery Příhody lišky Bystroušky a od Bohuslava Martinů Paraboly pro velký orchestr.

Představení dirigoval Švýcar Kaspar Zehnder, který je od sezóny 2018/2019 šéfdirigentem Filharmonie HK. Seděli jsme ve druhé řadě, takže jsme dobře nejen slyšeli, ale koukavci mohli sledovat práci dirigenta i hudebníky. Nejvíc se mi líbila skladba od Antonína Dvořáka, kde se často prolínala naše státní hymna. Přiznám se, že vážné hudbě vůbec nerozumí. Naopak můj muž měl vážnou hudbu rád, a tak jsem ji doma často poslouchala. Na koncertě vážné hudby jsem byla podruhé v životě. Ale slyšet koncert živě je úplně něco jiného než poslech z televize, desky nebo CD. Byl to příjemný kulturní zážitek. Na společný oběd jsme zašli do španělské restaurace La Terraza v budově městských lázní, kde jsme si mohli vybrat ze španělských specialit.

Zdena Gábelová
Uživatelka TyfloCentra Hradec Králové



Přednáška Vlákno jako materiál – kokon bource

Hradecký „VYKUK“

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

- Hned po aprílu začne dlouho očekávaná **rekonstrukce křižovatky Mileta**. Na dlouhé 2 roky (nejméně) čeká obyvatelé Hradce řada dopravních omezení, a to jak pro řidiče aut, cyklisty, chodce, tak i pro dopravní podnik samotný. Rekonstrukce jedné z nejfrekventovanějších křižovatek města se uskuteční ve 3 etapách a omezení budou proměnlivá, podle průběhu prací. Linky MHD budou různě odkloněny a budou se posouvat zastávky v okolí stavby. Proto doporučujeme nespoléhat na to, že případně znáte tuto oblast a při plánované cestě se raději informovat na aktuální situaci v MHD u Dopravního podniku, případně u nás. Pozor dejte třeba na zastávku Heyrovského: pro některé linky bude zrušena, pro některé posunuta dále po okruhu na ulici Sokolská až k benzinové pumpě.

Snad nám to celé usnadní představa, jak vzniknou krásné bezpečné podchody pro chodce a cyklisty...

- Dobrá zpráva je, že Dopravní podnik města Hradce Králové osadil nové „inteligentní označníky“ **zastávek MHD hmatovými štítky** s názvem zastávky jak v reliéfním, tak v Braillově bodovém písmu.

Pozvánka na akce regionálního pracoviště Jičín

Program našich aktivit na duben až červen 2024:

DUBEN

10. 4. 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.

KVĚTEN

16. 5. 2024 „NOVINKY VE ZVUKOVÉ KNIHOVNĚ.“

Upozornění: akce se koná ve čtvrtek místo obvyklé středy!

Bc. Kateřina Pyriová z knihovny V. Čtvrťka v Jičíně nás seznámí s novinkami zvukových knih pro nevidomé a těžce slabozraké. Polyfunkční komunitní centrum, 2. patro, autobusové nádraží, 17. listopadu 861, Jičín.

ČERVEN

12. 6. 2024 „LODÍ PO NILU.“

Chcete vědět, jak dnes vypadá Tutanchamon, osahat si „klíč života“ a přivonět si k núbijskému jasmínu? To vše a zážitky z Egypta Vám zprostředkuje povídání s ředitelkou TyfloCentra Mgr. Dagmarou Balcarovou.

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

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

Kontaktní údaje:

Adresa: 17. listopadu 861, 506 01 Jičín

Telefon: 739 578 900

E-mail: jicin@tyflocentrum.cz

Na setkání s Vámi se těší
Mgr. Soňa Skočovská

Pozvánka na akce regionálního pracoviště Náchod

Program našich aktivit na duben až červen 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: 24. dubna, 29. května, 26. června

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

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.

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 II. čtvrtletí roku 2024

TyfloCentrum Hradec Králové, o. p. s.

společně s OO SONS Hradec Králové Vás zvou na:

DUBEN

➤ **Středa 3. 4. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 4. 4. od 10:00 hodin**

Klicperovo divadlo HK – Hamlet.

Hamlet od Williama Shakespeara je tragédie odehrávající se v Dánsku a vypráví příběh mladého prince Hamleta, který se potýká s morálním dilematem a touhou po pomstě svého otce, krále.

Cena vstupenky pro držitele průkazu ZTP, ZTP/P je 80 Kč, doprovod je zdarma.

➤ **Úterý 9. 4. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 10. 4. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 11. 4. od 9:30 hodin**

Sportovní dopoledne.

Po delší době jsme si pro Vás připravili sportovní dopoledne. Můžete si přijít do TC zastřílet z nové zvukové pistole anebo si zahrát showdown.

➤ **Pondělí 15. 4. od 13:30 hodin**

Posezení s audioknihou.

Eliška Junková: Má vzpomínka je bugatti. Nemusíte se zajímat o automobily a motoristický sport, aby vás zaujal poslech vzpomínek první ženy za volantem, která vítězila v závodech Grand Prix. Autobiografie Elišky Junkové v poutavém podání Hany Maciuchové je skvělá i díky tomu,

že nám umožňuje dobový pohled na vnímání ženy ve společnosti, ale i v motoristickém sportu.

➤ **Úterý 16. 4. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 17. 4. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 18. 4. od 11:00 hodin**

Solná jeskyně Relax.

Pobyť v jeskyni pozitivně působí na široké spektrum zdravotních problémů, kterým se všichni snažíme předcházet. Společně si tedy zajdeme naposledy 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 23. 4. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 24. 4. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 25. 4. od 10:00 hodin**

JAN ŽIŽKA - husité ve východních Čechách.

Komentovaná výstava v Muzeu východních Čech nás provede společenskými změnami v 15. století. Dozvíme se o průniku husitských idejí do každodennosti života (v domácnostech, špercích i výtvarných dílech). Chybět nebude ani vhléd do středověkého válečnictví a prohlédneme si tak např. palcát, houfnici, kropáč nebo bombardu. Vstupné za komentovanou prohlídku: 30 Kč/osobu.

➤ **Úterý 30. 4. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

KVĚTEN

➤ **Úterý 7. 5. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Čtvrtek 9. 5.**

Výlet do Jičína.

V pohádkovém městě navštívíme Valdštejnskou lodžii. Tuto unikátní barokní památku vystavěl vévoda Albrecht z Valdštejna. Autobusem pojedeme lipovou alejí, která ústí u úpatí kopce Zebín. Lodžie je tak součástí barokní komponované krajiny. Nejen o ní se více dozvíme z komentované prohlídky. Vstupné je zdarma.

➤ **Pondělí 13. 5. od 13:30 hodin**

Jak si okořenit život.

Připravili jsme si pro vás druhý díl o koření. Tentokrát se více zaměříme na pepř, jeho pěstování, druhy i použití. Součástí je i výroba malého překvapení, které je zpoplatněno 30 Kč pro nákup ingrediencí.

➤ **Úterý 14. 5. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 15. 5. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 16. 5.**

Botanická zahrada – Praha.

Navštívíme botanickou zahradu v Praze. Tentokrát se podíváme do venkovních prostor, a to konkrétně do Ornametální zahrady a do Japonské zahrady. Prohlídka bude probíhat s komentářem od průvodce. Vstupné je pro ZTP 95 Kč, pro ZTP/P a průvodce je vstup zdarma.

➤ **Pondělí 20. 5. od 13:30 hodin**

Posezení s audioknihou.

Josef Rakoncaj, Miloň Jasanský: K2 – 8611 m. Vyprávění Josefa Rakoncaje, jak dosáhnout na vrcholek hory hor. Děj se nesoustředí na samotný výstup na vrchol, ale i na přípravy a přesuny. Několikatýdenní vynášky vybavení a aklimatizace musely být unavující bez jistoty možnosti dosáhnout vrcholu. Poslechněme si, jak se to tomuto uznávanému horolezci podařilo. Josef Rakoncaj byl dlouhá léta jediný člověk na světě, který zdolal K2 dvakrát.

➤ **Úterý 21. 5. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 22. 5 – 24. 5.**

Pobyt Pec pod Sněžkou (viz pozvánka).

➤ **Pondělí 27. 5. od 13:30 hodin**

Cestopis: Indočína.

Přijďte si poslechnout cestopisnou přednášku o Indočíně. Dozvíte se, jak se cestuje po Vietnamu, Kambodži, Laosu i Thajsku. Jaké je to plavit se po Mekongu, jaký je vliv kulturního pozadí na všednost denního života a jak vypadají tamní chrámy? To i mnoho dalšího se můžete dozvědět a jistě budou zodpovězeny i případné dotazy.

➤ **Úterý 28. 5. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 29. 5. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 30. 5. od 10:00 hodin**

Farmaceutická fakulta UK v Hradci Králové - Zahrada léčivých rostlin.

Při komentované prohlídce se seznámíme s historií zahrady až po současnost, projdeme venkovní areál i sbírkový skleník

s tropickými, subtropickými a léčivými rostlinami, kde nám vysvětlí, jak se využívají. Provázet nás bude Ing. Chlebková. Vstupné pro držitele průkazu ZTP, ZTP/P zdarma. Na oběd si společně zajdeme do některé z blízkých restaurací.

ČERVEN

- **Úterý 4. 6. od 9:30 hodin**
Společné vaření.
- **Středa 5. 6. od 9:40 hodin**
Cvičení pro radost.
- **Čtvrtek 6. 6. od 10:00 hodin**
Setkání s literaturou ve zvukové knihovně.
- **Úterý 11. 6. od 9:30 hodin**
Společné vaření.
- **Středa 12. 6. od 9:40 hodin**
Cvičení pro radost.
- **Čtvrtek 13. 6.**
Skanzen v Přerově nad Labem.
Skanzen v Přerově nad Labem je jedním z nejstarších evropských muzeí v přírodě. V současnosti čítá téměř čtyřicet objektů lidové architektury. Najdeme tu chalupy, špýchary, stodoly i kapličku. Pojdte s námi přivonět k dřevu truhlic a almar, do kterých naše prababičky ukládaly bělené prádlo. Poznáme, jestli staré časy byly opravdu idylou, jak si dnes často představujeme. Poplatek za komentovanou prohlídku: 60 Kč pro ZTP, ZTP/P, pro průvodce zdarma.
- **Pondělí 17. 6. od 13:30 hodin**
Posezení s audioknihou.
Miroslav Bobek: Supi v hotelu Continental a další zápisky ředitele zoo. Ve fejetonech ředitele Zoo Praha Miroslava Bobka se dozvíme spoustu perliček ze zákulisí zoo. Uslyšíme

i veselé nebo dojemné historky o zvířatech, která jsou často miláčky nejenom ošetřovatelů, ale i široké veřejnosti. Příběhy mají výstižná, ale často i vtipná vyústění.

➤ **Úterý 18. 6. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 19. 6. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 20. 6. od 9:30 hodin**

Projížďka na dvoukolech.

Projížďka na dvoukolech v okolí hradeckých lesů.
V nepříznivém počasí změna programu vyhrazena.

➤ **Úterý 25. 6. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 26. 6. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 27. 6. od 10:00 hodin**

Pokračování výstavy v Muzeu východních Čech Cesty města o Hradci Králové.

Navážeme na dobu, kdy Hradec měl podobu pevnosti. Dozvíme se, jak se měnil vliv města během baroka až do prusko-rakouské války v roce 1866 včetně soužití civilního obyvatelstva s vojáky během třicetileté války. Vstupné za komentovanou prohlídku: 30 Kč/osobu.

Program činnosti OO SONS HK na II. 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 většinou 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

- 24. dubna
- 29. května
- 26. června

Krajské kolo soutěže ve čtení a psaní zrakově postižených

Zveme všechny, kdo si chcete změřit své dovednosti ve čtení a psaní Braillova písma a psaní na počítačové klávesnici na krajské kolo soutěže v těchto dovednostech, které se uskuteční v **pondělí 3. června 2024 od 9:30 hodin** v prostorách TyfloCentra Hradec Králové, Okružní 1135/15.

Kdo máte zájem se soutěže zúčastnit, kontaktujte nejpozději **do 17. května 2024** předsedu OO SONS Hradec Králové, Ing. Karla Hruběše (viz kontakty níže)

Můžete se zúčastnit celé soutěže nebo i jen dílčích disciplín. Své dovednosti můžete změřit v těchto disciplínách:

- čtení Braillova písma
- psaní na Pichtově psacím stroji
- psaní textu na "pražské" tabulce
- psaní na počítačové klávesnici.

Ti nejlepší v jednotlivých disciplínách budou odměněni hodnotnými cenami, vítězové se pak mohou zúčastnit celostátního finále, které se uskuteční na podzim v Praze.

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)

Program činnosti OO SONS Náchod na II. čtvrtletí 2024:

V Náchodě lze OO SONS 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:

➤ **15. dubna – odjezd autobusem v 08:55 hodin**

Výlet do Police nad Metují – komentovaná prohlídka Muzea stavebnice MERKUR. Poté oběd v místní restauraci.

Vstupné: senioři a ZTP 60 Kč/osoba.

➤ **24. dubna 2024 – 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, o nových kompenzačních pomůckách a o dalších plánovaných akcích.

➤ **29. května 2024 – 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, o nových kompenzačních pomůckách a o dalších plánovaných akcích.

➤ **11. června 2024 – odjezd autobusem v 10:30 hodin**

Výlet do Kudowa-Zdrój – setkáme se s přáteli z odbočky Trutnov a Vrchlabí a opět navštívíme smažírnu a loviště ryb. Sami si zde vyzkoušíme své rybářské umění a ulovíme si svou vlastní rybu, kterou nám následně ugrilují nebo si ji odneseme syrovou domů. Cestou zpět si uděláme procházku lázeňským parkem s možností posílení výbornou místní zmrzlinou.

➤ **26. června 2024 – 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.

V plánu jsou ještě:

Výlet do Trutnova – společně s Oblastní odbočkou SONS Trutnov navštívíme nově zrekonstruovanou galerii EPO1, která sídlí v historické budově původní elektrárny v Trutnově Poříčí.

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

Telefon: 604 972 632

Email: nachod-odbocka@sons.cz

OO SONS Trutnov

Tady Trutnov, tady Trutnov!

Hlásíme, že jaro už je i u nás, pod horami. A tak vyrážíme do přírody, co to jen jde. Vycházka za bledulemi, Ferdinandov a s ním záplava narcisů, procházka pražskou botanickou zahradou. A když je venku přeci jenom nevlídno, tak to jistí tvořivé dílny (pletení košíčků z pedigu, malování keramiky, zkouška malby technikou mramorování), hraní společenských her nebo třeba návštěva přednášky o bylinkách. Také jsme letos již stihli navštívit Muzeum Podkrkonoší v Trutnově, zvukové oddělení knihovny v Hradci Králové, úžasné Muzeum lyžování v Dolní Branné se skvělým výkladem pana Aleše Suka a Expozici textilního tisku ve Dvoře Králové nad Labem.

A už pomalu chystáme celodenní výlet do Kutné Hory, návštěvu Lázní Běláhrad, zdravotní vycházky po okolí, další tvořivé dílničky a hlavně dvě společné akce s odbočkami Náchod a Vrchlabí. První bude u nás v Trutnově – návštěva EPO1 – Centrum současného umění. Druhé společné setkání se uskuteční v polském lázeňském městečku Kudowa-Zdrój. A my už se móóóóóoc těšíme!

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. Každého, kdo má chuť poznat nové lidi, jezdit s námi na výlety nebo kdo 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



Temná kavárna

Milí čtenáři,

rádi bychom Vás, Vaše blízké, vidící přátele i známé pozvali do Temné kavárny, která bude opět v Hradci Králové otevřena v rámci Divadelního festivalu. Kavárna se návštěvníkům otevře **od pondělí do středy 24. až 26. června v Klubu č. p. 4 na Velkém náměstí od 14 do 21 hodin**. Návštěva nabídne zážitek z pobytu ve tmě spojený s konzumací drobného občerstvení a setkání s nevidomými i slabozrakými lidmi, kteří budou v kavárně obsluhovat i zajišťovat doprovodný program. Do kavárny bude možné vstupovat vždy v celou hodinu. Kapacita prostor je omezená na 20 míst, proto je vhodné si místa dopředu rezervovat na tel. čísle: **608 572 340**.

Každoročně do kavárny zveme zajímavé osobnosti z řad lidí se zrakovým postižením. Letošní ročník obohatí lidé, kteří rádi cestují po světě, a také rádi pijí pivo. Jména účinkujících zatím neprozradíme, neboť nejsou stoprocentně potvrzena. Pokud jste však na ně zvědaví, sledujte náš web: <http://www.tyfloservis.cz> nebo sociální síť <https://www.facebook.com/Tyfloservis/>. Brzy o nich dáme vědět.

Cílem projektu, který pořádá středisko Tyfloservis v Hradci Králové, je bořit mýty, jež skupinu osob s těžkým zrakovým postižením stále obestírají a budovat vztah mezi vidící a nevidící komunitou. Ze zkušenosti víme, že tma všechny přítomné spojuje a vytváří situace, ve kterých nevidomí získávají respekt a místo soucitu vzbuzují zájem.

Obecně prospěšná společnost Tyfloservis podporuje dospělé nevidomé a slabozraké osoby na cestě k co nejsamostatnějšímu způsobu života. Působí i na okolní společnost, aby dokázala k této skupině vhodně přistupovat a pomohla tam, kde je třeba.

Na setkání se těší kolektiv pracovníků Tyfloservisu
a tým dobrovolníků i hosté Temné kavárny

Pozn.: V případě potřeby je možné si na tuto akci sjednat doprovod z TyfloCentra dle platného ceníku služeb PPS. Postup jak si doprovod objednat naleznete ve výše uvedeném článku: Objednávání se na akce SAS a na PPS.



Něco dobrého z naší kuchyně...

Čínské sladkokyselé kuře

Pokrm, který je rychle hotový a potěší vaše chuťové buňky. Čínské sladkokyselé kuře patří mezi oblíbená asijská jídla.

Ingredience na čtyři porce: 400 g kuřecích prsou, jedna větší cibule, jedna větší paprika, 150 g ananasu z konzervy, dvě polévkové lžíce oleje, 300 g rýže, sůl a pepř, 3 lžíce třtinového cukru, 1 dcl octu, jedna lžíce sójové omáčky, čtyři lžíce kečupu, stroužek česneku.

Postup: Na oleji osmažíme kuřecí maso nakrájené na kostičky, osolíme a opepříme. Za stálého míchání přidáme na kostičky nakrájenou cibuli a papriku. Po 3 minutách přidáme kostičky ananasu. Po dalších dvou minutách smažení přilijeme 1 dl šťávy z ananasové konzervy, 1 dl octa, sójovou omáčku, kečup a cukr. Dobře promícháme a na středním ohni dusíme dalších deset minut.

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



Město Hradec Králové



Město Jičín



Město Hořice v Podkrkonoší



Město Náchod



Město Kopidlna



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, březen 2024.