

# STŘÍPEK

**Informační zpravodaj pro nevidomé  
a slabozraké Královéhradeckého kraje  
Číslo 1/2025**



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

Ul. Okružní 1135/15, 500 03 Hradec Králové

Tel.: **739 578 880**

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

Web: *www.tyflocentrum-hk.cz*

## Úvodník

Milí čtenáři!

Na prahu nového roku se těšíme na další spolupráci s Vámi a nabízíme opět řadu aktivit.

Zdraví si podpoříme v solné jeskyni, o dálkách dalekých si poslechneme s cestovatelkami o Vietnamu a jindy zase o Gruzii, Arménii a Rusku. Zájemce čeká další díl muzikoterapie i série „jak si okořenit život“ a někam se jistě vyrazí ven. Budeme také tradičně vařit a cvičit, zkrátka věřím, že si z naší „mozaiky“ vyberete.

I naše ostatní služby jsou připraveny pomáhat Vám podle svého zaměření.

Upozorňujeme jen na změnu kontaktů: jak mnozí již víte, zrušili jsme v prosinci v Hradci Králové pevnou telefonní linku, která nebyla zase tak moc využívána. Nově se nám dovoláte jen na mobilní čísla:

- **739 578 880** – pracoviště HK – sociální služby
- **773 751 278** – pracoviště HK – administrativa
- **778 410 804** – pracoviště HK – sociální rehabilitace

Lehký krok v zimním počasí a pevné zdraví Vám všem přeje celé TyfloCentrum!

Dagmar Balcarová



## **Zvuková střelba**

Již před časem jsme do TyfloCentra pořídili novou zvukovou pistoli Rival Blind od značky Wings, kterou si mnozí z vás vyzkoušeli při sportovním dopoledni. Od začátku roku 2025 bude možnost používat laserovou pistoli v rámci sociálně aktivizační služby – individuální aktivizace. Podmínkou je mít platnou smlouvu s TC HK ve službě SAS. Jedná se o akci pro jednotlivce pouze v prostorách naší TC klubovny. Aktivizace budou probíhat v pondělí nebo v pátek po předchozí telefonické domluvě na tel. čísle: 739 578 880 s ohledem na časové možnosti pracovníků. Časově se jedná o cca 45 minut, ale lze se samozřejmě domluvit.

### **Průběh střelby:**

Model Rival Blind od značky Wings je přenášen v kufříku, do kterého je integrován terč. Terč se umístí do vzdálenosti 3-5 m od střelce, ke kterému se umístí první reproduktor. Druhý reproduktor se umístí k soutěžícímu. Reproduktor vytváří naváděcí tón, podle kterého lze plochu snadno najít a namířit na ni. Jakmile uslyšíte ten správný tón, který supluje střed, zmáčknete spoušť.

V případě nejasností k obsluze pistole, vás pracovník TC s pistolí zacvičí.

## **Výměna průkazů pro osoby se zdravotním postižením**

Vážení uživatelé, protože se většině z vás blíží v příštím roce konec platnosti průkazek pro osoby se zdravotním postižením, přinášíme informace, které vydala právní poradna SONS 12/2024.

S podáním nové žádosti vám rádi pomohou pracovnice TyfloCentra, jak v Hradci Králové, tak v Jičíně i v Náchodě. Není potřeba se ničeho obávat, času na žádosti je dostatek a s naší pomocí se vše jistě podaří zvládnout.

### **Průkazy s končícím datem platnosti**

O skončení platnosti průkazu osoby se zdravotním postižením jeho držitele dnes povinně předem informuje úřad práce. Neprodlužuje se platnost, ale vyplní se formulář žádosti o průkaz. Podává se nejdříve 90 dnů před termínem skončení platnosti stávajícího průkazu. Řízení o žádostech podaných dříve musí úřad práce zastavit. U zdravotních postižení s dovětkem „trvale“ stačí předchozí posudkové zhodnocení a nehodnotí se tedy znovu, zda žadatel splňuje podmínky nároku. Fotografii by si měl úřad práce obstarat z databáze občanských průkazů. Formulář žádosti najdete na tomto odkazu:

<https://www.mpsv.cz/web/cz/-/zadost-o-priznani-prukazu-osoby-se-zdravotnim-postizenim>

Pavla Tomášková

## **Tyflotoulky očima Zdeny**

### **Podzim plný barev a vůní**

Po několikadenních vytrvalých deštích postihly naši zemi, hlavně Moravu, ničivé povodně. U nás ve východních Čechách jsme měli štěstí a mohli jsme si užít slunečné dny babího a následně tereziánského léta s nadprůměrnými teplotami. A pak už nastal pravý podzim se vším, co k němu patří.

Řadím se mezi příznivce divadelního umění. A tak jsem ráda navštívila s TyfloCentrem Divadlo Drak v Hradci Králové. „Dobrodružná plavba na vlnách blues s příměsí punku“. Tak je popisováno představení Huckleberry Finn. Je to autorská inspirace opírající se o motivy slavného románu Marka Twaina. Huckleberry Finn je mladý chlapec, který se vymyká. Jde si svou vlastní cestou. Jednoho dne pak shoda různých okolností spojí jeho osud s osudem uprchlého otroka Jima. A tato dvojice se vydá na společnou plavbu po Mississippi, která je jedním obrazem útěku za svobodou. V představení bylo dost humorných i vtipných scén, nechyběly ani písničky. K dokonalému kulturnímu zážitku přispělo nejen sezení v první řadě, ale hlavně perfektní popisování dění na jevišti našimi skvělými průvodkyněmi. Herci předvedli perfektní výkony, které jsme odměnili potleskem. Před odchodem z divadla mezi nás přišel herec Milan Hajn, představitel Toma Sawyera a vdovy Douglasové. Velmi jsme ho potěšili oceněním jeho skvělého výkonu při ztvárnění role vdovy. Poděkovali jsme mu za krásný zážitek a společně s ním a dalším hercem Janem Čipčalou, představitelům otroka Jima, se vyfotografovali. V parku před divadlem jsou umístěny herní prvky pro děti. Ale i my jsme si některé z nich vyzkoušeli. Např. jsme roztočili loutku tanečnice s dlouhou sukni, pomocí provázků jsme posouvali dřevěné šašky do výšky, prošli se po chodníku z různých materiálů, dívali se na svět přes skleněné geometrické tvary různých barev, pomocí dřevěné tyčky rozehrávali jednoduché nástroje. Společně jsme poobědvali v restauraci U Děravého kotle.

V dalším díle o koření s názvem Jak si okořenit život jsme si s pracovnící Luckou tentokrát povídali o skořici. Skořice je aromatická kůra skořicovníků, stálezelených tropických stromů dorůstajících podle druhu do výše až 20 metrů. Je i léčivá. Vyrábí se z ní silice, tinktury, olej. Skořice se získává ze dvou druhů skořicovníku – skořicovníku ceylonského a skořicovníku čínského. Řekli jsme si o historii a jejím použití. Dozvěděli jsme se 13 důvodů, proč je skořice léčivá a 5 léčivých receptů s použitím tohoto druhu koření. Skořici máme spojenou především se sladkou kuchyní. V kombinaci s jablky jako jablkový závin, s jablky a hruškami jako kompot, se švestkami v podobě ovocných knedlíků z tvarohového nebo bramborového těsta, nebo kynutých buchet zvaných slíváky. Vůně skořice je spojená také s vánočním cukrovím a teplým punčem. My jsme si společně na závěr povídání o skořici upekli výborný jablkový závin. Už se vám sbíhají sliny? Tak Vám všem přeji dobrou chuť.

Všichni jsme se těšili na avizovaný jednodenní výlet vlastním autobusem do hřebčína v Kladrubech nad Labem. Národní hřebčín v Kladrubech nad Labem je jedním z nejstarších hřebčínů na světě a zároveň domovem nejstaršího původního českého plemene koní – koně starokladrubskeho. Starokladrubský kůň je jediné plemeno koně na světě, které je šlechtěno a chováno výhradně k ceremoniálním účelům tedy k tahání kočárů a spřežení králů, císařů a dalších panovníků. Kůň se chová ve dvou variantách černé a bílé. Svou původní roli plní i v dnešní době, a to zejména na královském dvoře v Dánsku a Švédsku. Koně se skvěle hodí pro soutěžní spřežení, klasickou drezuru a jsou také využíváni pro hipoterapii. Kladrubský hřebčín byl v roce 2019 zařazen do seznamu světového dědictví UNESCO. Po výstupu z autobusu jsme podle typického pachu a ržání poznali, že jsme u hřebčína. Rozdělili jsme se do dvou skupin. Průvodkyní naší skupiny byla úžasná, lidová a upovídaná paní Jana. Cituji její slova, která ji přesně vystihla: „*Nejsem odborník na nic, jen na to kecání.*“ Z jejího vyprávění byla znát nejen láska ke koním, ale ke zvířatům vůbec. Prokázala skvělou

znalost oboru. Své vyprávění o hřebčínu a koních doplňovala mnoha historkami, většinou humornými, ale také zajímavostmi z historie. Ochotně odpovídala na naše otázky. Cestou k budově muzea, kočárovny a postrojovny nás upozornila na mohutné duby, jistě vysokého věku. V kočárovně s 13 kočáry jsme si po odstranění natažených provazů osahali např. velký zlatý kočár, poštovní kočár, kočár prezidenta Masaryka a sáně. V postrojovně jsme si prohlédli velký míč na koňský fotbal a železný kočár na maraton. Jeden jezdec seděl na kozlíku a dva stáli vzadu na stupátku. Vyhoupli jsme se na stupátko a vyzkoušeli si jeho pohupování. Při rychlé jízdě bylo určitě náročné se na stupátku udržet, a přitom pomáhat jezdcovi na kozlíku. V muzeu jsme si prohlédli a osahali osmispřeží bílých a šestispřeží černých figurín koní. Vystaveny tady byly i postroje, uzdy, biče, sedla, podkovy, udidla, oblečení, prostě vše, co se týká koní. Osahali jsme si dámské sedlo, na kterém seděly ženy na jedné straně koně. Bylo neslušné, aby žena seděla na koni obkročmo jako muž. Obdivovali jsme velké a vysoké boty tzv. sedmimílové boty, které používali jezdci stojící na stupátkách kočárů v chladném počasí. Byly vycpané slámou a vlezlo se do nich v obutých botách. Přes velký nevydlážděný dvůr jsme přešli do stájí. Procházeli jsme stájemi s boxovým stáním, stájemi s plemeníky a vaznými stájemi, kde byli ustájení koně přivázaní ve svých stáních, nemohli se pohybovat volně. Prošli jsme i okolo stájí s volným stáním. Slyšeli jsme i klapot kopyt procházejících koní a koukavci pozorovali běžící koně do venkovních výběhů. Paní Jana nás upozornila na dřevěnou dlažbu ve stájích. Nejen že jsme si osahali figuríny koní v muzeu, ale měli jsme možnost si pohladit i živé koně. Paní Jana otevřela box s černým koněm a box bílého plemeníka. Na památku jsme se nechali při hlazení koní vyfotografovat. Zastavili jsme se u koňské porodnice a stáje s volným výběhem pro kobyly s hříbátky. Zašli jsme do velké jízdárny s vysokým stropem ozdobeným křišťálovým lustrem z Kamenického Šenova a podlahou z mokrého písku. Hodinová prohlídka hřebčína se protáhla a trvala přes dvě hodiny. Vůbec

nám to nevadilo, bylo to úžasné a paní Jana by povídala až do večera. Po prohlídce hřebčína jsme se přesunuli autobusem do nedaleké vesničky Kolesa, kde jsme měli domluvený oběd v penzionu Kolesa. Výlet byl fantastický. Koně jsou krásná a ušlechtilá zvířata. Mám k nim respekt, přiznávám, že se jich bojím. Ale přesto jsem si koně pohladila. Byl to krásný zážitek. Na závěr malý dovětek. Říká se, že nejkrásnějším stvořením je žena a druhým nejkrásnějším stvořením je kůň a také se říká, že nejkrásnější pohled na svět je z koňského hřbetu.

Tanzanie je poměrně chudý a zemědělsky zaměřený stát ve východní Africe. Vznikl v roce 1964 sjednocením Tanganiky a Zanzibaru. Název je tedy sloučením názvu obou zakládajících států. Na jejím území se nachází na 120 etnických, jazykových a náboženských skupin. Na území Tanzanie se nachází nejvyšší hora Afriky Kilimandžáro, největší africké jezero Viktoriino jezero a nejhlubší jezero Afriky Tanganika. Své zážitky z cest po Tanzanii nám vyprávěl pan Jiří Rosa. Muž mnoha profesí – cestovatel, přednášející, spisovatel, bubeník, majitel kiosku a cestovní agentury po Africe. Dozvěděli jsme se o životě v masajské vesnici, o které pan Rosa říká ´moje vesnička´. Dostavěl zde školu pro děti, ve které se učí anglickému jazyku, matematice a všeobecným znalostem, aby mohly navštěvovat státní školy. Vyprávěl o zakoupení pozemků a pokusu o pěstování, o založení úspěšné cestovní agentury, o masajských pastevcích koz a krav, pěstování rýže a banánů, rituálech – obřízce a natahování ušních lalůčků, o divoce žijících zvířatech – lvech, žirafách, nosorožcích... Osahali jsme si drobné předměty, které si pan Rosa přivezl ze svých cest. Masajský oštěp a dýku v pochvě, přívěsky z dikobrazích ostnů, náramky, kostkované látky, dámské límce z drobných korálků, pouzdro na tabák ozdobené korálky, pánskou krátkou hůlku a dámskou hůlku ozdobenou korálky. Zabubnovali jsme si na malé bubínky. Nejvíc nás zaujali boty z pneumatik. Kousek gumy s upevněnými řemínky. Nejnovější model sandálů! Není nad naši pohodlnou obuv. Vyprávění bylo doplněno o perfektně zpracovanou



prezentaci fotografií s trefně použitými ilustracemi z knihy. Pan Rosa popisoval fotografie i ilustrace pro dokonalou představu nejen pro nás zbytkáře zraku, ale především pro nevidomé. Na přání pana Rosy jsme se s ním rádi vyfotografovali. Každý držel v ruce předmět donesený panem Rosou, nebo se ozdobil dámskými límci nebo šperky. Prožili jsme příjemné a přátelské odpoledne s výjimečným, podnikavým, zajímavým, a dobrosrdečným člověkem.

Opět nás navštívila paní Zíková z Regionálního muzea a galerie v Jičíně, které mimo jiné vlastní i nevelkou sbírku šišek. A právě o šiškách nám paní Zíková vyprávěla. Dozvěděli jsme se, že šiška není plodem, jak se říká, ale orgánem k rozmnožování nahosemenných rostlin, zejména tedy jehličnatých stromů. Šišky mají i cykasy, palmám podobné dřeviny, se kterými ale nemají nic společného. Některé jejich šišky dorůstají velkých rozměrů – až 90 cm. Dozvěděli jsme se také, že semena jehličnanů se šíří krajinou větrem a živočichy a jak nahosemenné dřeviny využíval po staletí člověk. Dozvěděli jsme se také kde najít největší šišku na světě, a naopak jak velké šišky mají sekvoje z Ameriky. Paní Zíková si jako vždy pro nás připravila mnoho předmětů – tentokrát šišek různých velikostí a tvarů z celého světa ale také z našich domácích jehličnanů. Osahali jsme si např. nejmenší šišku cypřiše doslova mini a největší šišku Lambertovy borovice velkou asi 30 cm, šišky cedru, sekvoje a sekvojovce – ač jsou to veliké stromy, mají malé šišky. Dále šišky smrku, jedle, borovice, větvičku a šišku tisu, list, větvičku a pecičku jinanu, pecičku hlavotisu a toreji. A také šišku upravenou zuby veverky, šišky připomínající včelí úl nebo podlouhlé hovínko, porovnali jsme šišku suchou uzavřenou a vlhkou otevřenou. A když už jsme byli díky jehličnanům a šiškám jednou nohou v lese, tak jsme si stylově očichali lahvičky s francovkou Lesana a jalovcovým likérem. Při poslední návštěvě paní Zíkové jsme si vyprávěli o bourci morušovém a hedvábí. Pro dokonalou představu jemného hedvábí jsem přinesla na osahání hedvábné padáčky používané k vojenským účelům. Jsou popsány zamilovanými

verši, pomalované hradeckými motivy a můj manžel mi je na důkaz naší lásky věnoval. A já je mám dodnes schované neuvěřitelných padesát let.

V Jaroměři jsme navštívili Wenkeův obchodní dům, jednu z prvních realizací architekta Josefa Gočára. Jedná se o funkcionalistickou budovu s železobetonovou a sklo-ocelovou konstrukcí postavenou v letech 1909–1911. Tato památka prošla v minulém roce rozsáhlou rekonstrukcí architektem Davidem Vávrou a stala se součástí Městského muzea. Stavba je na seznamu národních kulturních památek. Při vstupu do budovy nás doslova okouzil úžasný interiér s kulatou otevřenou galerií, kazetovým stropem a velkým skleněným křišťálovým lustrem. Našimi průvodci byli mladí sympatičtí a vstřícní lidé Martina a Ondra. Martina nás v historickém okénku seznámila s rodinou Wenkeových. Podnikatel Albert Wenke založil v roce 1872 firmu na výrobu a prodej mušlového zboží a ozdobných kartonáží. Od roku 1911 se firma rozrostla o velkoobchod a zasílatelský závod, který zásoboval drobné obchodníky v rámci rakouské monarchie a obchodoval i se zámořím. Rodinná firma zaznamenala největší rozmach počátkem 20. století za působení zakladatelova syna Josefa Wenkeho. Jelikož původní obchodní prostory firmy nedostačovaly, rozhodl se Josef Wenke postavit budovu obchodního domu, podle obchodních domů, které viděl při svých studijních cestách po Evropě. Před válkou se rodina dostala do dluhů a budova byla v roce 1938 prodána v dražbě. Během nacistické okupace bylo zničeno vnitřní vybavení a poškozeny malby na stropěch. Po válce získalo budovu město Jaroměř a nastěhovalo se sem Městské muzeum. Na stole pro nás byly připraveny drobné předměty k osahání: sáček s mušlemi, hříbek na štupování ponožek, napínák bot, naběračka, forma na bábovku, dřevěné autíčko, náprstek, dřevěná špulka s nitěmi, dámská bota, kabelka, rámeček na fotografie a dřevěná kazeta zdobené mušličkami – předměty, které se prodávaly v obchodě. Martina a Ondra nás ochotně provedli všemi prostorami muzea. V původních regálech byly vystaveny předměty prodávající se

v obchodním domě – mušlové zboží, vše pro domácnost např. štouchadlo a pákový stlačovač brambor, smaltované, skleněné a porcelánové nádoby, žehličky, kulmy na vlasy, příbory, nože, manikurní sety, potřeby pro trampy, obuv a kožená galanterie. Děvčata obdivovala nádherné dámské společenské boty. Neprodávaly se potraviny a textilní zboží. Ale naopak se zde prodávaly motorky Indián, jednu z nich jsme si mohli prohlédnout a auta Aero. Uživatel Láďa Kolář se s průvodcem Ondrou projel původním elektrickým výtahem. V patře budovy jsme si prošli s ohledem na čas letem světem výstavu *Na březích Nilu*, o každodenním životě obyvatel středověkého Egypta a Nubie, a výstavu *Na poslední cestě, zločin, trest a záhrobí* věnovanou historii hrdelního práva v Jaroměři, Josefově a na severovýchodě Čech. Obchodní dům je propojen s vedlejším domem, ve kterém bydlela rodina Wenkeových. Vešli jsme do půdního prostoru dříve sloužícího ke skladování, který se po rekonstrukci proměnil v klimatizovaný víceúčelový sál. Schodištěm s původním ozdobným železným zábradlím jsme sešli do vstupní chodby v přízemí s velkoplošnými malbami Josefa Wenkeho na stěnách. Zašli jsme také do zrekonstruovaného dvorku. Průvodci nás upozornili na závaží výtahu na zdi domu. Měli jsme vzácnou možnost poznat potomka rodu Wenkeových vnuka Josefa Wenkeho, s kterým jsme se na památku vyfotografovali. Po prohlídce muzea jsme zašli na společný oběd do restaurace U Štaflíka. Cestou na zastávku autobusu jsme se zastavili u samoobslužného stánku s květinami a věnci a u vysoké dřevěné sochy Krakonoše se vyfotografovali. Socha stála u velkého obchodu se sportovním oblečením, ale Krkonoše nejsou daleko, tak proč ne Krakonoš. Na závěr vydařeného úžasného výletu jen pár úvah. Jak jsme poznali, dá se zbohatnout i na mušlovém zboží, přesto že moře je hodně daleko. Okolo omšelé budovy, tedy před rekonstrukcí, jsem projížděla mnohokrát, ale nikdy by mě nenapadlo, že má tak nádherný interiér a dnes i exteriér.

Naším hostem byl již podruhé stomatolog a cestovatel MUDr. Vít Hrubecký. Tentokrát nám zprostředkoval své zážitky z cest po Íránu známým také pod historickým názvem Persie. Z tříhodinového vyprávění nám vytvořil mozaiku o státu nacházejícím se v Asii tzv. Středním východu. Území Íránu bylo sídlem jedné z nejstarších známých civilizací. Byl osídlen Elamity již ve čtvrtém tisíciletí před naším letopočtem. Írán je islámská republika, ale hlavou státu je de facto nejvyšší duchovní zvaný rahbar, vláda je tak autoritářská a omezuje lidská práva. Zajímavé je i náboženské složení, většina obyvatelstva vyznává islám, ale svou komunitu tu mají i Židé a křesťané. Polovinu Íránu tvoří pouště, velkou část zabírají hory, je zde velký nedostatek vody. Dozvěděli jsme se také o nelehkém a pro nás nepochopitelném životě zdejších obyvatel a místních rituálech. Díky starověké historii osídlení najdeme na území Íránu 28 památek světového dědictví UNESCO. Např. pozůstatky i stavby posvátného starověkého města Čogha Zanbíl, starého více než tři tisíce let, pozůstatky starověkého perského města Persepolis, Arménské klášterní komplexy v Íránu, i mladší památky jako je historický bazar v Tabrízu. Své vyprávění doplnil mnoha historkami, někdy úsměvnými, a naopak zmínil i nepříjemné setkání s vládní policií. Pan doktor promítal prezentaci mnoha fotografií, které podrobně popisoval hlavně pro nevidomé, ale i pro nás koukavce. Poslechli jsme si také zvukové záznamy, tak jsme poznali perštinu. Nepříjemný pocit, při kterém nám běhal mráz po zádech, jsme měli ze zvukových záznamů rituálů při svátku uctívání a vzpomínání na mučedníka, který zemřel někdy v roce 680. Několik dní pochodují městem za zvuků bubnů a zpěvu, při kterém se bičují důtkami po zádech a doslova si ubližují. Pro nás je to nepředstavitelné a nepochopitelné. Ale nejen tyto rituály, ale i život lidí v této zemi. Ještě že žijí v Čechách.

Hostem TyfloCentra byla paní Mgr. Markéta Stránská zkušená fyzioterapeutka. A ač to zní neuvěřitelně, přes svůj závažný tělesný hendikep, i tanečnice. Vyprávěla nám nejen

o svém životě právě s tímto handicapem, ale i fyzioterapii, možnostech rehabilitace, která pomáhá s nejrůznějšími každodenními potížemi. Fyzioterapie se zabývá diagnostikou, léčbou a prevencí poruch pohybového systému člověka. Je spjata i s mnoha dalšími obory medicíny, jako je ortopedie, chirurgie či interní obory. První zmínky o přízni tělesného cvičení na pohybový aparát člověka lze vyčíst již z učení Hippokrata, Platona a Aristotela. Zaměřila se i na onemocnění pohybového ústrojí, které se vzhledem k našemu věku, týká většiny z nás. A tím je artróza, což je mechanické opotřebením chrupavek kloubů. Seznámila nás s režimovými opatřeními, z nichž nejdůležitější je dostatek pohybu. Paní magistra ochotně zodpověděla naše dotazy. Na závěr jsme si společně s paní Markétou zacvičili pár cviků na protažení zad a krční páteře.

Zajeli jsme do Prahy do Národního technického muzea. Na schodech před muzeem jsme se společně vyfotografovali. Poslední dobou máme štěstí na úžasné, vstřícné a upovídané průvodce. Tak tomu bylo i tentokrát. Muzeem nás provázeli sympatičtí průvodci Marie a Honza. Ve vstupní hale nám úvodem řekli pár slov o historii a budově muzea. Technické muzeum vzniklo už v roce 1908. Současná budova prošla rozsáhlou rekonstrukcí a byla otevřena pro veřejnost v roce 1948. Budova je postavena ve funkcionalistickém stylu podle návrhu architekta Milana Babušky. Průvodci nám rozdali rukavice, abychom si mohli osahat vystavené exponáty. Sešli jsme do dopravního sálu muzea, kde je v rámci výstavy s názvem *S houkačkou po Praze, aneb automobily zachraňující životy* vystaven soubor historických sanitních automobilů z majetku Zdravotnické záchranné služby hlavního města Prahy. Záchranná služba vznikla v roce 1857 a byla složena z dobrovolníků. Nikdy nepatřila pod žádné zdravotnické zařízení, i v současnosti spadá pod magistrát města Prahy a je jedna z nejstarších na světě. Rozdělili jsme se na dvě skupiny. Obcházeli jsme vystavené automobily značky Mercedes Benz, Ford, ale nechyběla ani značka Škoda tzv. „dvanácttrojka“. Průvodci nám otvírali zadní

i postranní dveře jednotlivých sanitek, popisovali nám jejich vnitřní vybavení. Když se člověk veze sanitkou jako pacient určitě má jiné myšlenky než si prohlížet vybavení sanitky. My jsme si mohli do sanitky vlézt, prohlédnout si a osahat vybavení a usadit se do sedačky. Lehnout si na lehátko nechtěl nikdo, není se co divit. Kromě sanitních automobilů s lehátkem, jsme si prohlédli i vládní sanitku, jak se dnes říká pro VIP pacienty a osobní automobil pro lékaře. Jako bonus jsme si prohlédli a osahali Tatra 77 a legendární tatra Karla Lopraise, s kterou se několikrát zúčastnil slavné Rallye Paříž – Dakar a s kterou soutěž třikrát vyhrál. Prohlížení sanitek se protáhlo, a tak nám na výstavu *České mozky léčí svět*, nezbylo mnoho času. Výstavu jsme si prohlédli doslova letem světem, škoda, byla také zajímavá. Výstava přibližuje inovativní české postupy v oblasti farmacie, chirurgie, protetiky, nanotechnologie, veterinární péče a lázeňství. Z vystavených exponátů vybírám např. box na převážení zvířat, dřevěná putna užívaná v lázeňství, přístroj používaný při transplantaci orgánů, přístroj na mimotělní oběh, přístroj používaný při dialýze, operační stůl a chirurgické nástroje používané při operacích, kazeta s nástroji patologa, elektrokardiograf – EKG z roku 1935, šlapací zubní vrtačka, kardiostimulátory, vojenský polní rentgen, přístroje spojené s kontroverzní elektroléčbou, box sloužící k transportu orgánů pro transplantaci. Bylo tu také k vidění srdce dospělého člověka a na porovnání velikosti tři dětská srdíčka od plodu v břiše matky až po novorozeně, prezentace pomůcek v lékárně. Ve skleněných nádobkách jsme po otevření očíhávali a hádali jejich obsah, např. višňák, mentol atd. Následně jsme tramvají dojeli do naší oblíbené Hyberské restaurace, kde jsme jako vždy chutně poobědvali. Výlet se vydařil, nemohlo nám ho ani pokazit dvacetiminutové zpoždění kvůli překážce na trati na zpáteční cestě domů. Jen jedna zajímavost na konec. Jedním z prvních exponátů muzea byl šicí stroj přivezen Vojtou Náprstkem ze svých cest z USA, který předvedl v Evropě v dámském klubu

v Praze. Kdo viděl seriál *Sňatky z rozumu* podle románu Vladimíra Neffa, jistě si na tuto epizodu vzpomíná.

Podruhé jsme přijali pozvání na sladké degustační tentokrát dopoledne. Abychom si kávičku a zákusek v některé z hradeckých kaváren zasloužili, předcházela tomu procházka. Sešli jsme se na zastávce MHD Hvězda. Nenáročnou procházkou jsme prošli mezi panelovými domy v sídlišti Moravské předměstí, modernějším sídlišťem Zelená louka a mezi rodinnými domky v městské části Třebeš. Došli jsme na Benešovu třídu s cílem naší procházky cukrárnou Eliška. Zájemci měli možnost zakoupit si dárky pro své blízké v prodejně kosmetiky Vivien. Počasí nám celkem přálo, i když bylo trochu větrno a mrazivo. Mohlo být hůř, vždyť je listopad. A tak jsme si teplý nápoj a dobrý zákusek zasloužili.

Čekal nás další díl o koření z cyklu Jak si okořenit život. Tentokrát jsme si s pracovnicí Pavlou povídali o kardamomu. Kardamom je koření získávané ze semen zázvorníkovitých rostlin původem z Indie, ale dnes se pěstují v Pákistánu, Indonésii či Bangladéši. Rostliny jsou trvalky, připomínají kukuřici. Kardamom je dnes třetí nejdražší koření po vanilce a šafránu. Používá se jako dochucovadlo nejen do jídel, ale i nápojů nebo jako léčivo. Využívá jej zejména orientální nebo skandinávská kuchyně ve sladkých i slaných pokrmech a nápojích. Semínka se dají žvýkat a mohou nahradit žvýkačky. Dozvěděli jsme se o původu, pěstování a využití kardamomu a také o jeho léčebných účincích. V prstech jsme si promnuli tobolek se semínky, očichali mletý kardamom, rozžvýkali semínka, osahali si hmoždíř z kokosového ořechu. I tentokrát byla součástí povídání ochutnávka pochutiny s použitím kardamomu. Pavla nás pohostila kávou s kardamomem a indickým rýžovým pudinkem s ořechy a medem. Už se těšíme na další díl o koření, ale jaké to bude, to je překvapení.

Rok utekl jako voda a za dveřmi jsou Vánoce, nejkrásnější svátky roku. Děvčata z TyfloCentra se nám každoročně snaží čas čekání na Vánoce zpříjemnit. S jejich pomocí jsme si na

adventním tvoření vyrobili adventní výzdobu, která ozdobila naše domovy. Zajeli jsme také na adventní trhy. Abychom si trochu zavzpomínali na tradice pětileté, zopakovali jsme si na den přesně po pěti letech návštěvu pražských adventních trhů na Mírovém náměstí. Ve zvukové knihovně jsme si poslechli ukázky audioknih s vánoční tematikou. Při posezení s audioknihou v klubovně TyfloCentra jsme se zaposlouchali do příběhu staršího než 170 let spisovatele Charlese Dickense Vánoční koleda. Tradičně jsme se sešli na vánoční besídce při poslechu vánočních koled, vánoční tomboly s drobnými dárky a něčím dobrým k jídlu i pití.

Zdena Gábelová  
Uživatelka TyfloCentra Hradec Králové



**Praha, Technické muzeum – tatra Karla Lopraise**



## Hradecký „VYKUK“

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

- Od 18. prosince 2024 dochází ke změně tras linek MHD č. 12, 22 a 12Š. Byla dokončena nová komunikace, která propojuje areál TESCO Březhrad a městskou část Březhrad. Vznikne nová zastávka XXXLutz a MAKRO Březhrad (dosavadní zastávka MAKRO Březhrad bude zrušena). Zastávky XXXLutz, MAKRO Březhrad, Březhrad WLC a Březhrad budou vedeny v režimu na znamení. Od 16. prosince 2024 je zahájen provoz nové školní linky 11Š, která bude zabezpečovat přímé spojení pro děti a studenty hlavně do základních škol ZŠ Malšova Lhota, ZŠ Štefcova v Malšovicích a ZŠ SNP na Slezském Předměstí.
- V roce 2025 město Hradec Králové čekají oslavy 800 let od první písemné zmínky o městě. K tomuto výročí bude pořádána řada akcí a oslav během roku.



**Přednáška o šiškách**

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

*Program našich aktivit na leden až březen 2025:*

### **LEDEN**

**8. 1. 2025 „NOVOROČNÍ POSEZENÍ U KÁVY  
A ZÁBAVNÉHO KVÍZU.“**

### **ÚNOR**

**12. 2. 2025 „100 let STUDENTSKÉHO DOMU.  
HISTORIE JIČÍNSKÉ KNIHOVNY.“**

### **BŘEZEN**

**12. 3. 2025 „HODINKA S ELIŠKOU  
KRÁSNOHORSKOU.“**

Komentovaná přednáška p. Jitky Mečířové.

Všechna setkání proběhnou na pracovišti TC Jičín: Polyfunkční komunitní centrum, 2. patro, autobusové nádraží, 17. listopadu 861, Jičín. Zahájení 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](mailto:jicin@tyflocentrum.cz)

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

Facebook: <http://www.facebook.com/TyfloCentrumHK/>

Na setkání s Vámi se těší  
Mgr. Soňa Skočovská

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

*Program našich aktivit na leden až březen 2025:*

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: 29. ledna, 26. února, 26. 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](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

## 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 připravovat pracovník hudebního oddělení městské knihovny pan Jakub Voves. 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, drátkou, 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 zimních měsících opakovaně navštívíme solnou jeskyni, která všem dopomůže udržet si zdravého ducha ve zdravém těle.

### ➤ **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 jsou čtyři uživatelé.

Telefonní číslo: **739 578 880**

### **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.

# Seznam akcí na I. čtvrtletí roku 2025

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

## LEDEN

➤ **Úterý 7. 1. od 9:30 hodin**  
Společné vaření.

➤ **Středa 8. 1. od 9:40 hodin**  
Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 9. 1. od 11:15 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 150 Kč/hod. S sebou náhradní ponožky světlé barvy.

➤ **Pondělí 13. 1. od 13:30 hodin**  
Cestopis o Vietnamu.

Přijďte si poslechnout vyprávění Štěpánky Potočkové o jižním a středním Vietnamu. Poznáte rozpálený Saigon, svěží deltu Mekongu, horský Da Lat, přímořský Danang, císařské město Hue a mnoho dalšího.

➤ **Úterý 14. 1. od 9:30 hodin**  
Společné vaření.

➤ **Středa 15. 1. od 9:40 hodin**  
Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 16. 1.**

Cukrovar.

Exkurze do cukrovaru Tereos TTD, a.s. v Českém Meziříčí. Dozvíme se historii závodu, projdeme všechny části zpracování cukrové řepy, ochutnáme výsledky jednotlivých fází výrobního procesu.

➤ **Pondělí 20. 1. od 13:30 hodin**

Posezení s audioknihou.

Tajný deník Hendrika Groena, 83 1/4 roku (Hendrik Groen). Hendrik Groen je sice starý, ale není ani zdaleka mrtvý a v dohledné době neplánuje nechat se pohřbít. I když je pravda, že jsou jeho každodenní procházky stále kratší, protože jeho nohy už mu tolik neslouží a musí s nimi chodit k lékaři častěji, než by chtěl. Technicky řečeno je... starý.

➤ **Středa 22. 1. od 9:45 hodin**

Muzikoterapie.

Další příležitost relaxace při etnické hudbě. Nebude ani chybět možnost zahrát si společně na netradiční hudební nástroje. Muzikoterapie bude probíhat ve studiu Intimate po společném odchodu z TC.

➤ **Čtvrtek 23. 1. od 9:30 hodin**

Hmyz Paradise.

Přednáška o hmyzu, netradičně jako o jedlé potravíně. O hmyzích dobrotách bude povídat pan František Čtvrtečka z firmy Hmyz Paradise. Součástí přednášky bude možná i ochutnávka hmyzích produktů.

➤ **Středa 29. 1. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 30. 1. od 11:15 hodin**

Solná jeskyně Relax.

Pobyť 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 150 Kč/hod. S sebou náhradní ponožky světlé barvy.

## ÚNOR

➤ **Pondělí 3. 2. od 13:30 hodin**

Jak si okořenit život.

Bude nás čekat další díl o koření. Tentokrát si budeme povídat o česneku. Řekneme si něco o původu, pěstování, použití. Na závěr si vytvoříme malou ochutnávku s česnekem. Příspěvek na suroviny: 30 Kč/osobu.

➤ **Úterý 4. 2. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 5. 2. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 6. 2.**

Návštěva muzea literatury na Praze 6 – Rychlé šípy.

Výstava, která nabízí první příležitost spatřit v úplnosti originály komiksových stran z let 1938–1941. Prohlídka bude komentovaná, vstupné pro držitele průkazů ZTP, ZTP/P je 60 Kč. (průvodci zdarma).

➤ **Úterý 11. 2. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 12. 2. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.



➤ **Čtvrtek 13. 2. od 13:30 hodin**

Přednáška – Gruzie, Rusko, Arménie.

Přijde nás navštívit paní Lenka Hájková (někteří si ji mohou pamatovat z bylinkové lékárny na Velkém náměstí v HK). Paní Lenka spolu se svými přáteli ráda cestuje a přijde nám něco povědět o své cestě po Gruzii, Rusku a Arménii.

➤ **Pondělí 17. 2. od 13:30 hodin**

Posezení s audioknihou.

Květiny a zvířata (Ivan Kraus). K tomu, abychom našli svou rovnováhu, se doporučuje žít v souladu s přírodou. O tom, že to není vždy snadné, svědčí příběhy z knížek Ivana Krause.

➤ **Úterý 18. 2. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 19. 2. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 20. 2. od 11:15 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 150 Kč/hod. S sebou náhradní ponožky světlé barvy.

➤ **Úterý 25. 2. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 26. 2. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 27. 2. od 9:30 hodin**

Přednáška o kávě.

Kouzlo kávovin – přednáška o náhražkách tradiční kofeinové kávy, blahodárných účincích i nedostatcích těchto kávovinových nápojů. Ochutnáme špaldovou, čekankovou, žaludovou nebo kávu z ječmene. Z méně známých náhražek vyzkoušíme café de maca nebo café de mesquite.

## **BŘEZEN**

➤ **Úterý 4. 3. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 5. 3. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 6. 3. od 10:00 hodin**

Mýdlárna U Dvou koček Hradec Králové.

Navštívíme mýdlárnu U Dvou koček. Dozvíme se zajímavé informace o historii mýdlárny, o výrobcích a podobně. Poté se seznámíme s vůněmi, jak mýdel, tak esenciálních olejů.

➤ **Pondělí 10. 3. od 14:00 hodin**

Paní Zíková – zpěv ptáků.

V TC opět přivítáme paní Mgr. Zíkovou, která nás provede zpěvem ptáků.

➤ **Úterý 11. 3. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 12. 3. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost s fyzioterapeutkou.

Tentokrát nás čeká v tělocvičně zpestření. Budeme cvičit s fyzioterapeutkou Markétou Stránskou. Můžete čekat nové prvky z oblasti rehabilitace.

➤ **Čtvrtek 13. 3. od 11:15 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 150 Kč/hod. S sebou náhradní ponožky světlé barvy.

➤ **Pondělí 17. 3. od 13:30 hodin**

Posezení s audioknihou.

151 příběhů na stezce Českem (Lucie Kutrová). Lucie ve svých předešlých knihách popisovala krásy evropských stezek a náročnou Pacifickou hřebenovku. Tentokrát se však zaměřila na něco, co máme mnohem blíže. Na Stezku Českem.

➤ **Středa 19. 3. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 20. 3. od 10:00 hodin**

Setkání s literaturou ve zvukové knihovně.

➤ **Úterý 25. 3. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 26. 3. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 27. 3.**

Výlet do Dobrušky.

Navštívíme nové prostory Doteků naděje z. s., v klubu Mozaika. Prostorami nás provede přímo Renata Moravcová. Budeme mít možnost se také doptat jaké akce tato organizace nabízí apod.

## ***Program činnosti OO SONS HK na I. čtvrtletí 2025:***

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 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***

- 29. ledna
- 26. února
- 26. 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](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)



**Přejeme Vám krásné  
Vánoce, necht' Vás zdraví,  
láska a štěstí provázejí  
po celý rok 2025.**



Sjednocená organizace  
nevidomých a slabozrakých ČR, z. s.

## **Program činnosti OO SONS Náchod na I. čtvrtletí 2025:**

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:**

#### **13. ledna 2025 – sraz v 10:00 hodin před Výstavní síní Muzea Náchodska**

- Komentovaná prohlídka výstavy: „Zimní sporty na Náchodsku.“

Shlédneme komentovanou prohlídku výstavy, kde Muzeum Náchodska prezentuje oblíbené zimní radovánky. Mezi ně patří lyžování, sáňkování, bruslení nebo lední hokej. Výstava je zaměřena na první polovinu 20. století. Vstupné: senioři, ZTP a ZTP/P zdarma. Oběd v místní restauraci.

#### **20. ledna 2025 – od 9:00 hodin v klubovně odbočky**

- Komentované promítání fotografií „Ze života odbočky I.“

Pomocí dataprojektoru zhlédneme a okomentujeme fotografie

ze života odbočky. Podíváme se na fotografie z akcí minulého roku i let předchozích a zavzpomínáme na vydařené akce. Kdo bude mít zájem, bude si moci fotografie objednat.

#### **29. ledna 2025 – od 9:00 hodin v klubovně odbočky**

- 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.

### **10. února 2025 - od 9:00 hodin v klubovně odbočky**

- Komentované promítání fotografií „Ze života odbočky II.“

Pomocí dataprojektoru zhlédneme a okomentujeme fotografie

ze života odbočky. Podíváme se na fotografie z akcí minulého roku i let předchozích a zavzpomínáme na vydařené akce. Kdo bude mít zájem, bude si moci fotografie objednat.

### **26. února 2025 - od 9:00 hodin v klubovně odbočky**

- 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.

### **10. března 2025 - od 9:00 hodin v klubovně odbočky**

- Komentované promítání fotografií „Ze života odbočky III.“

Pomocí dataprojektoru zhlédneme a okomentujeme fotografie

ze života odbočky. Podíváme se na fotografie z akcí minulého roku i let předchozích a zavzpomínáme na vydařené akce. Kdo bude mít zájem, bude si moci fotografie objednat.

### **26. března 2025 - od 9:00 hod. v klubovně odbočky**

- 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 Dobrušky – návštěva přátel ze spolku Doteky naděje a prohlídka jejich nových prostor s názvem Mozaika. Poté oběd v místní restauraci.
- Pokračování přednášky o historii města Náchod – přijďte si poslechnout pokračování zajímavé přednášky o historii

města Náchod. Přednášet nám bude bývalý ředitel Muzea Náchodska pan PhDr. Václav Sádlo.

- Společné herní odpoledne – v Trutnově se setkáme s přáteli z odbočky Trutnov a Vrchlabí a budeme hrát různé společenské hry, které pro nás připraví Adriana Teplá z OO SONS Trutnov.

**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



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

**Společná fotografie členů SONS Náchod, Vrchlabí a Trutnov**



## **Program činnosti OO SONS Trutnov na I. čtvrtletí 2025:**

**A rok 2024 je skoro za námi.... Jaký byl? Doufám, že pro naše klienty, kamarády, podporovatele, spolupracovníky byl příjemný, úspěšný, zdravý, veselý, čínorodý, smysluplný, klidný, pohodový. A všem přežeme, aby takový byl i ten nadcházející rok 2025!!!**

Dnes zde nenajdete výpis našich akcí, které proběhly a které nás čekají. Tyto informace si najdete na [www.sons.cz/trutnov](http://www.sons.cz/trutnov) nebo nás kontaktujte telefonicky.

Chtěli bychom pár řádků tentokrát věnovat naší spolupráci s náhodskou a vrchlabskou odbočkou. Známe se a komunikujeme již dlouhou dobu, předáváme si zkušenosti a dobré rady 😊, ale tento rok jsme podnikly mnohem více společných akcí. A bylo to moc fajn. Naši uživatelé a členové tak mají možnost seznámit se s jinými lidmi, jinými místy, vyměňují si vzájemně zkušenosti ze života lidí se zrakovým handicapem, navazují nová přátelství.

Takže Karolíno a Aleši! Doufáme, že se v roce 2025 budeme všichni nadále potkávat!!! A naši již trénují Člověče, nezlob se na odpoledne deskových her. Takže provětrejte také figurky, ať vše neprohrážete 😊.

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...

### Treska s citrónovou omáčkou

**Ingredience pro dvě porce:** fileť z tresky 250 g (100-150g na osobu), 70g másla, 1 citron, 1 ks šalotky, 2 lžičky hladké mouky, půl lžičky mletého kmínu, papriky i drceného tymiánu, 200 ml vývaru, 1 stroužek česneku, 100 ml smetany ke šlehání, sůl, pepř, olej na smažení.

**Postup přípravy:** Filety z tresky čerstvé nebo mražené zakápneme trochou citrónové šťávy. Smícháme mouku s kmínem, paprikou, tymiánem, solí, pepřem a v kořeněné moučné směsi tresku obalíme. V hrnci rozehtáme máslo a opékáme dozlatova šalotku s česnekem. Přilijeme vývar (stačí z bujony), osolíme, opepříme a přilíváme citrónovou šťávu podle chuti. Následně zjemníme smetanou. Filety z tresky smažíme na malém množství oleji na pánvi. Tresku s omáčkou lze podávat s bramborovou kaší nebo s restovanou zeleninou (fazolové lusky, kapustičky, hrášek apod).



**Kolektiv pracovníků TyfloCentra 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 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, prosinec 2024.