

STŘÍPEK

**Informační zpravodaj pro nevidomé a slabozraké
Královéhradeckého kraje
Číslo 4/2025**



**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*

Obsah

Úvodník.....	3
Den otevřených dveří TyfloCentra Hradec Králové, o.p.s.	4
Individuální aktivizace v sociálně aktivizační službě	5
Telefonní číslo na Sociální rehabilitaci.....	6
Zrušení odběru časopisu Střípek.....	6
Tyflotoulky očima Zdeny	7
Pozvánka na akce regionálního pracoviště Jičín.....	16
ŘÍJEN.....	16
LISTOPAD.....	16
PROSINEC	16
Pozvánka na akce regionálního pracoviště Náchod	17
Nabídka našich stálých akcí	18
Seznam akcí na IV. čtvrtletí roku 2025.....	20
ŘÍJEN.....	20
LISTOPAD.....	22
PROSINEC	24
Program činnosti OO SONS HK na IV. čtvrtletí 2025:	26
Oblastní shromáždění OP SONS Hradec Králové.....	27
Program činnosti OO SONS Náchod na IV. čtvrtletí 2025	28
Program činnosti OO SONS Trutnov na IV. čtvrtletí 2025:	30
Něco dobrého z naší kuchyně... ..	32

Úvodník

Milí čtenáři,
podzimní nabídku aktivit TyfloCentra začínáme Dnem otevřených dveří, hned 2. října. Pozvánku najdete dále v textu. Zájemci o budoucnost dopravy by neměli vynechat výstavu v Praze, v říjnu nám také pravidelné cvičení zpestří oblíbená fyzioterapeutka. Čeká vás nějaký ten výlet za zajímavostmi našeho kraje, hravý čtvrtek nebo předvánoční tvoření a jiné krásné akce.

Věřím, že si mezi nimi vyberete to svoje a že vám účast na našich aktivitách přinese opět radost, poznání, posilu a pocit sounáležitosti, který všichni potřebujeme.

I v nadcházejícím studeném období jsme připraveni vás „zahřát“, u čaje, kávy, cvičení, či dobrým slovem! Předávejme si dál hřejivé slovo, vzájemnou blízkost a pochopení. Ať nám to vydrží nejen do Vánoc.

Jako každý rok máme v období mezi svátky, tj. od 22. 12. do 31. 12. pro veřejnost zavřeno a naše služby Vám budou k dispozici zase od 5. ledna 2026.

Dagmar Balcarová



Výstava fotografií Struktury



U příležitosti Týdne sociálních služeb
Vás Srdečně zveme na

Den otevřených dveří

TyfloCentra Hradec Králové, o.p.s.

Okružní 1135/15, Hradec Králové.

Centra služeb pro nevidomé a slabozraké Královéhradeckého kraje

**ve čtvrtek 2. října 2025
od 9 do 15 hodin**

- Vyzkoušejte si:** pohled přes simulační brýle, které Vám zprostředkují různé zrakové vady
- Ohmatejte si:** kompenzační pomůcky pro zrakově postižené
- Domluvte se:** s počítačem bez kontroly zraku
- Zahrajte si:** poslepu stolní tenis pro zrakově postižené (showdown) nebo stolní hry
- Zastřílejte si:** poslepu pomocí simulátoru zvukové střelby
- Pokochejte se:** výrobky našich klientů se zrakovým postižením, fotografiemi rukou uživatelů při různých činnostech
- Zptejte se:** na to, co Vás zajímá o problematice nevidomých a slabozrakých a o sociálních službách pro ně

Bližší informace a zajištění doprovodu Vám rádi poskytneme na tel. čísle: **739 578 880**, e-mail: **hradec.kralove@tyflocentrum-hk.cz**

**Prosíme o potvrzení účasti do 29. 09. 2025
na výše uvedený telefon nebo e-mail**

Těšíme se na Vaši návštěvu!

Individuální aktivizace v sociálně aktivizační službě

Rádi bychom vám připomněli rozšíření našich služeb do odpoledních hodin a občas i o víkendu. Chceme vám dopřát smysluplné a aktivní využití času, podporovat váš kontakt s okolím i po běžné pracovní době našich zaměstnankyň.

Nabízíme vám tak individuální aktivizaci zaměřenou zejména na kulturní a společenské akce, nebo jen tak na procházku.

Tato novinka je pro vás zdarma. Výjimkou je návštěva kulturního zařízení, kde není možné využít slev ZTP/P. Vy pak uhradíte vašemu doprovodu vstupenku, zrovna tak jízdné jak po HK, tak případně mimo HK.

Každý váš požadavek na doprovod bude posuzován samostatně.

Naše tipy na akce, na které můžete využít individuální aktivizaci:

- 4. 10. od 14:00 Jak to bylo s paneláky? Besedou a komentovanou procházkou po Slezském Předměstí bude provázet Pavel Grulich z MVČ HK. Počet míst omezen, nutná rezervace.
- 10. 10. Běh pro Světlušku v odpoledních hodinách v Šimkových sadech HK.
- 11. 10. Osudy Pajkrovy flošny a Zahrady léčivých rostlin
- 29. 10. 2025 od 17 hodin – Jak žijí kočovní pastevci v Tibetu, MVČ, 150 Kč/os.
- Prohlídka kanceláře Dr. F. Ulricha v radnici na Velkém náměstí. Otevřeno každou středu od 12:00-17:30. V prvním patře radnice (cca 30 schodů).

Telefonní číslo na Sociální rehabilitaci

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. Připomínáme, že pevná linka je odpojená. Prosím využijte vždy toto telefonní spojení: **778 410 804**.
Děkujeme!

Za službu SR, Adam Sárička

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 telefonním čísle: **739 578 880**.



Výstava Figura v krajce

Tyflotoulky očima Zdeny

Chuť léta 2025

Letošní léto bylo chladné a deštivé, nejchladnější za 17 let. Ale zažili jsme i dostatek dnů s vysokými tropickými teplotami přes 30 stupňů. A také dny s letními teplotami. A to i během měsíce září.

Naplánovaná návštěva umělecké kolonie Bastion v Josefově byla z důvodu onemocnění zrušena. Děvčata z TyfloCentra operativně zajistila náhradní návštěvu, a to hradeckého rozária. V červnu zde probíhají dny otevřených dveří, v době největšího rozkvětu růží. A tak jsme se za královnou květin růží do rozária vydali. Hradecké rozárium je jediné mezinárodní soutěžní rozárium v ČR určené k hodnocení zcela nových druhů růží. Je součástí světové sítě soutěžních rozárií. V rozáriu najdeme kolem 220 kultivarů růží, v počtu cca 1 000 keřů. Každoročně je udělováno jen jediné odrůdě růží nejvyšší ocenění, kterým je Zlatá růže města Hradce Králové. Naší průvodkyní byla sympatická zahradnice, která se o celý areál stará sama. Vyprávěla nám o své práci, o hodnocení růží, o rozáriu a samozřejmě o růžích. Ukázala nám poslední vítěznou růži pocházející z Německa s názvem v češtině Moje růže, bílé barvy s růžovými okraji okvětních lístků. A také pokřtěnou růži pojmenovanou po známé zesnulé herečce Libuše Šafránkové. Růže byla přesazena, a tak byla bez květů. Dozvěděli jsme se o nové růži, která bude v létě pokřtěna a je pojmenována po operní zpěvačce a herečce Soně Červené, jak jinak než červené barvy. Se svými průvodci jsme procházeli mezi čtvercovými záhony, zastavovali se u různých odrůd růží, které jsme si ovoněli, pohládili a hmatem rozpoznávali uspořádání okvětních lístků. Tak jsme poznali a obdivovali růže velkokvěté, mnohokvěté, popínavé, sadové a pokryvné v různých barvách, např. bílé, rudé, červené, růžové, fialové. Upoutala mě tříbarevná kráska – obrovský keř s mnoha různobarevnými květy. Byla to nádhera, pastva pro oči. Pro společnou fotografii jsme vybrali velký keř s množstvím květů. Na společný oběd jsme zašli stylově Růžovou ulicí do restaurace U Růže. Sladkou tečkou návštěvy rozária bylo posezení v cukrárně Kolibřík. Mám velmi ráda květiny, a tak jsem návštěvu rozária přivítala. Byla to moje třetí návštěva s TyfloCentrem. Ale to vůbec nevadilo, takovou krásu můžete vidět víckrát.

Změna programu vyhrazena. Tak jsme nezajeli do Hronova, ale do Lázní Běloves, místní části Náchoda. Náchod je jediným českým lázeňským městem bez fungujících lázní. Lázně Běloves byly založeny v roce 1818. Léčila se zde onemocnění kardiovaskulárního systému a pohybového aparátu. Základem léčby byly pitné kúry a podávání přírodních uhličitých koupelí. K nejslavnějším hostům patřil herec a komik Vlasta Burian. Pochází odtud známá běloveská kyselka Ida. Po roce 1950 byl provoz lázní postupně omezován, objekt pomalu chátral. V roce 2021 se majitelem lázní stalo město Náchod. V současnosti probíhají obnovovací práce celého objektu. Od vlakové zastávky jsme došli rozpálenou ulicí k zbudovaným náhradním Malým lázním Běloves na druhém břehu řeky naproti zchátralému objektu. Malé lázně tvoří odpočinková zóna, navazující na Vilu Komenský s kolonádou a pítky s minerální vodou. Přesto, že zde bylo hodně dětí a bylo to jak ve bzučícím úlu, vychutnávali jsme si atmosféru odpočinkové zóny. Z pítek jsme si naplnily pohárky minerální vodou Běla a Jan a ochutnávali je, nebo si nalévali do lahví a odnášeli domů. Mohli jsme si projít Kneippův chodníček s vodou a kameny, který slouží k terapeutickým kúram. V kavárně ve Vile Komenský jsme si zakoupili občerstvení – zmrzlinu, kávu, chlebíčky nebo zákusky, které jsme si vychutnávali ve stínu u stolů s pohodlnými křesíly před vilou. Přešli jsme most a pokračovali jsme procházkou podle řeky Metuje. Zastavili jsme se u zastřešeného altánu s pramenem minerální vody Jakub. Zde jsme se s pohárky v rukou společně vyfotografovali. Procházeli jsme kolem zchátralého areálu lázní se zarostlým lázeňským parkem a probíhajícími stavebními pracemi. Při čekání na vlak jsme se schovali před sluncem pod střechou posezení u občerstvení v areálu dětského dopravního hřiště. Strávili jsme příjemný slunečný letní den v krásném prostředí lákajícím k odpočinku.

Nejdřív práce potom zábava. Při sladkém degustačním dopoledni to máme s malou obměnou. Nejdřív procházka, abychom si zasloužili tu druhou část – posezení v některé hradecké kavárně či cukrárně. A kde to bude, to je pro nás vždy překvapením. Prošli jsme Šimkovými sady. Zastavili jsme se u malého záhonku s nízkým plotem se slunečnicemi a aksamitníky, které známe spíše pod názvem afrikány. Vysázeli je pacienti s roztroušenou sklerózou. Přešli jsme nejdražší

lávku pro pěší přes řeku Labe. Chvíli jsme se zde zastavili a kochali se pohledem na řeku. Pokračovali jsme podél řeky alejí vzrostlých stromů až k Tyršovu mostu. Pozorovali jsme rodinu krmící kachny. Kolem muzea jsme došli k bistru a baru La café v ulici V Kopečku. V příjemném prostředí, sedící u dlouhého stolu, jsme se osvěžili kávou, studenými nápoji a zákusky. To byla odměna a třešnička na dortu naší procházky. Prožili jsme další příjemné dopoledne.

Při procházce jsme si prošli venkovní hru „Zločiny velkého Hradce“. Hra se odehrává v Hradci Králové a je zaměřená na zábavné, interaktivní řešení záhad a hádanek, které se vztahují ke zločinům, k nimž ve městě kdysi došlo. Při hře se prochází historickými památkami města. Průvodcem hrou byla pracovnice Káťa. Hru upravila a zkrátila s ohledem na naši skupinku řekněme starších lidí. Rozdala našim průvodcům papíry s křížovkou, kterou za nás po udání indicií při čtrnácti zastaveních křížovku doplňovali. Od TyfloCentra jsme prošli Pospíšilovou třídou, pokračovali Mýtskou ulicí na Malé náměstí, následně Dlouhou ulicí, ulicí Rokitanského ke Katedrále svatého Ducha. Procházku jsme ukončili na Velkém náměstí. Dozvěděli jsme se, kde se popravovalo, kde bylo vězení, kde stál pranýř a klec hanby a jaké zločiny se ve městě udály. Poznali jsme příběh hamižného hostinského Antonína Hudlivaňka, sice radního ale zloděje Hronka, posledního popraveného tuláka Jana Jaroše. Poznali jsme také nejznámějšího hradeckého kata Jana Pipergera, jehož jméno a povolání bylo utajeno v tajence křížovky. A protože zločiny a alkohol jdou ruku v ruce, zjistili jsme i pár zajímavostí o již zaniklých hospodách a zájezdních hostincích. Ale naopak první zmínka o provozu restaurace Černý kůň nacházející se na Malém náměstí, která v současnosti prochází rekonstrukcí, se datuje do roku 1807. Dozvěděli jsme se také, že se ve městě nacházelo 13 nevěstinců. I nejstarší řemeslo patřilo k životu města. Po ukončení procházky jsme sešli po schodišti Bono publico do restaurace U Děravého kotle na společný oběd. Podobnou procházku jsme již jednou podnikli, jen s jiným zaměřením. Tak jako minule, tak i tentokrát mě procházka velmi zaujala. Poznali jsme město z jiného úhlu. V klubovně TyfloCentra jsme v kinu Komento zhlédli 92minutový český časosběrný dokumentární snímek režiséra Davida Čálka s audiopisem Stop time. Snímek sleduje životy několika lidí při

covidové pandemii. Film se zaměřuje na to, jak pandemie ovlivnila jejich každodenní životy, vztahy a práci v průběhu více než dvou let. Sledovali jsme, jak se s touto nenadálou situací poprali provozovatel lyžařského vleku David Chmelař, herečka Vanda Hybnerová, zpěvačka Radůza, kněz Tomáš Halík a pražský kavárník Havel Parkán. Já mám na tuto nelehkou a pro nás zvláštní dobu velmi špatné vzpomínky. Zemřel mně manžel, i když ne na covid. Doufám, že se ničeho podobného už nedožiji.

Navštívili jsme výstavu Figura /v kraje/ v konfrontaci v Gočárově galerii v Pardubicích. Na výstavě je k vidění historická krajka 16. – 20. století, ale i moderní krajka s figurálními motivy. Vystavené krajky jsou zapůjčeny z Muzea krajky ve Vamberku, ze soukromé sbírky katolického kněze Martínka a moderní krajka je z tvorby textilních výtvarnic Zuzany a Marie Hromadových. Výroba ručních krajek patří mezi stará textilní umění. Její novodobá historie se začíná psát v druhé polovině 16. století v Benátkách, odkud se její obliba šíří do ostatních zemí. Z množství technik převládne nejprve šitá, pak paličková krajka. Strojová výroba sice odsunula ruční krajkou na okraj, ale nezanikla, naopak je stále žádána. Naše průvodkyně se nám svěřila, že s takovou specifickou společností se dosud nesetkala. Ale zvládla to dobře. Její vyprávění bylo poutavé a vyčerpávající. Připravila si pro nás také několik předmětů k osahání. Krajkové límečky, háčkovanou dečku, pásy krajek, ukázkou vláčkové krajky pocházející z Vamberecka, jejíž název je odvozen od „vláčení“ nitě zprava doleva a obráceně, pruhy strojových krajek. V prosklené vitríně jsme si prohlédli herduli s paličkami. Tu jsme si pak osahali před vstupem do malých místností s vystavenými exponáty. Nad vstupem visela velká krajková koule, připomínající houbu na mytí. Některé exponáty byly vystaveny za sklem, nebo v prosklených vitrínách, některé jsme si mohli osahat. Seznámili jsme se s liturgickými předměty – postní plachtou, přehozy na oltáře, ale také přehoz na truhlici, krajkové ubrusy na stoly, malé obrázky z vamberecké paličkové krajky, obraz Adama a Evy, zajímavé znázornění ukřižování zavěšené na tyči, z moderní tvorby portréty a velký obraz s tématem: dva se perou, třetí se směje. Na společný oběd jsme zašli do restaurace Záložna na Pernštýnském náměstí. Následně jsme si na zahrádce malé kavárny v těsné blízkosti restaurace pochutnali na dobré kávě a zákusku.

Procházkou městem jsme došli na vlakovou zastávku Pardubice centrum. Vlak zde svou jízdu začínal, a tak jsme si mohli bez problémů vybrat místo na sezení. Na závěr jedna perlička. Při vstupu do restaurace jsme se ohlásili personálu. Zaslechla jsem: "To jsou ti vozíčkáři." Servírka nás poslala vpravo dozadu. Už z dálky jsme viděli několik stolů seřazených vedle sebe, na jedné straně s lavicemi u stěny, z druhé stoly bez židlí. Když vozíčkáři, tak jsme využili toaletu pro invalidy s logem vozíčkáře.

Navštívili jsme unikátní výstavu fotografií *Struktury* v Kempu Stříbrný rybník v Hradci Králové. Výstavou nás provedl osobně její autor fotograf Martin Veselý, jehož fotografie můžeme vidět v deníku Mladá fronta. Na úvod nám řekl pár slov o sobě, o fotografování a jeho technikách. Na svých abstraktních obrazech zachycuje fotoaparátem obyčejné věci, jako jsou rezavá železná vrata a sudy, silnice, oloupaná omítka, prasklý led, špinavá okna, transformátory, staré lokomotivy. Vystavené fotografie zachycují materiály jako asfalt, laminát, led, olej, plech, sklo. Fotografie jsou vytištěny v 3D, takže lze hmatem vnímat hloubku barev, jsou doplněny třetím rozměrem, a to reliéfním tiskem. Výstava je tak vhodná pro nevidomé, a případně pro ty, kteří se rádi dotýkají vystavených exponátů. Společně s fotografem jsme si prohlédli 19 vystavených obrazů rozměru 1,5 m x 1 m, umístěných v kovových rámech na kovových stojanech podél cesty chráněné vysokými stromy. Fotograf nám každý obraz popsal, my jsme si jej osahávali. Abstraktnímu umění vůbec nerozumím, ale při poslechu popisu jsem fotografiím s troškou fantazie porozuměla. U některých z obrazů nám řekl jejich příběh, někdy i kuriózní. Např. zastavení dopravy při fotografování přechodu pro chodce na Slezském předměstí. Nebo při fotografování garážových vrat ve Smiřicích. Polil ho studený pot, když ho obklopili chlapi s auty a majitel garáže – takový hromotluk. Mysleli si, že je zloděj nebo tipař objektů pro zloděje. Vše se naštěstí vysvětlilo a dobře to dopadlo. Po celou dobu prohlídky si nás fotografoval. Při loučení nás pan Veselý poprosil o společnou fotografii. A s každým si podal ruku. Součástí návštěvy bylo jedno malé překvapení. Tím překvapením byl právě pan fotograf Veselý. Bylo to úžasné setkání se sympatickým, milým, příjemným, zajímavým a pracovitým člověkem s velkou fantazií a představitivostí. Z jeho vyprávění vyzařoval zápal a nadšení z jeho práce a zároveň

i velkého koníčka. Bylo to od něho milé, že si při svém pracovním tempu našel pro nás čas. Velmi ho potěšilo, když jsem mu řekla, že jsme na výstavě o zvířatech z Afriky viděli fotografie srsti a tlapek zvířat, které pořídil nejen on, ale i jeho devítiletá dcerka Anežka. Závěrem uvádím hezká slova pana Veselého. Od narození dcerky nejraději fotografuje veselé fotografie, dělá čest svému jménu – veselé fotky od pana Veselého.

Na srdce jsou Poděbrady, napadne každého při zmínce o Poděbradech. S TyfloCentrem jsme se do lázeňského města vydali na výlet. Nebyla to naše první návštěva lázeňského města. Tentokrát byl cílem výletu poděbradský zámek. První písemná zmínka je z roku 1108. Zámek byl postupně přestavován. Do dnešní doby se zachoval zámek v barokním stylu. Původní poděbradský hrad byl dlouho považovaný za rodiště českého krále Jiřího z Poděbrad. V roce 1905 byl hostem na zámku hrabě Bullov, který pomocí proutku hledal vodní pramen. Nalezl jej přímo na zámeckém nádvoří a zasloužil se tak o vznik budoucího lázeňského komplexu. Po výstupu z vlaku jsme procházeli lázeňským parkem. Byl prostor pro zastavení u květinových hodin, trpaslíka odbíjejícího celou hodinu kladívkem do muchomůrky, ochutnat lázeňskou oplatku či pramen, výbornou zmrzlinu mnoha příchutí, obdivovat sochy, fontány a vodotrysky. Do zámku jsme vstoupili z náměstí branou se třemi erby. Na travnaté ploše prvního nádvoří zámku je rozestavěno 28 srdcí ze sklolaminátu. Jsou opatřeny otáčivým mechanismem, díky kterému se srdce větrem otáčí. Srdce prezentují charakteristickými prvky 28 států EU. Zopakovali jsme si tak trochu zeměpis – podle charakteristických prvků jsme se snažili uhodnout jednotlivé státy. Dobře jsme se u toho pobavili. Po zeměpisu jsme zabloudili do dějepisu. Prostřednictvím povídání pracovnice Lucky Š. jsme se dozvěděli pár zajímavostí z historie zámku. Zastavili jsme se u záhonů s mnoha vysázenými růžemi s popiskami jmen známých osobností a daty, kdy růže vysadili. Z mnoha jmen uvádím např. herci Viktor Preis, Josef Abrhám, herečky Marta Vančurová, Libuše Šafránková, Jiřina Švorcová. V příjemném prostředí zámecké kavárny jsme si při poslechu francouzských šansonů vychutnávali dobrou kávu. Po malém občerstvení jsme se zastavili u kašny a zašli na druhé nádvoří. Vížka v rohu nádvoří, odkud je vidět na Labe, je bývalá vodárna. Gotická věž – hláška sloužila od středověku jako

vězení. Za vlády Ladislava Jagellonského zde bylo vězněno 13 vůdců vzbouřených kutnohorských havířů. Povšimli jsme si pamětní desky, připomínající objev prvního z poděbradských minerálních pramenů. Z vnitřního nádvoří se po schodech vstupuje do hradní středověké kaple a s ní sousedící tzv. rodné síně krále Jiřího z Poděbrad. Pouze tyto dva prostory jsou přístupné veřejnosti. Dveře byly sice otevřené, ale vstup byl zahrazen židlí. Byl čas oběda, a tak bylo prostě zavřeno. Na společný oběd jsme zašli do nedaleké restaurace Savoy na náměstí Jiřího z Poděbrad. Při zpáteční cestě k nádraží jsme si naplnili lahve léčivým pramenem, zakoupili oplatky, a dokonce i mléčné výrobky – sýry a jogurty. Na závěr povídání o prima výletu do Poděbrad něco k pobavení. Při povídání Lucky o historii zámku po větě „*do zámku se vchází branou se třemi erby*“, řekla uživatelka Anička „*jo, ty jsem viděla*“. Naše skupinka stála u vodotrysku. Přemýšleli jsme, jak je asi dlouhá a široká vodní nádrž s vodotryskem. Padla poznámka, nejlépe by bylo to změřit metrem. A v tu chvíli vytáhla pracovnice Pavla metr z batohu a nádrž změřila. Vždy připravena.

Zašli jsme do Žižkových sadů, kde probíhala akce Život s handikepem. Měli jsme možnost seznámit se s činností různých spolků z Královehradeckého kraje, které se věnují dospělým i dětem s jakýmkoliv zdravotním postižením. Svou činnost zde prezentovaly spolky např. Tyfloservis, Daneta, Doteky naděje, Tichý svět, ale samozřejmě i TyfloCentrum. Se svými průvodci jsme obcházeli stánky jednotlivých spolků, pohovořili jsme s jejich zástupci, zakoupili si malé dárky vyrobené klienty Danety, ochutnali a zakoupili si kombuchu ve stánku Doktor Kombucha. Poslouchali jsme hudební vystoupení dětí s handicapem, mohli jsme se povořit na invalidním vozíku s přidánými kolečky, soutěžit s úkoly a razítky a vyhrát malý dárek za splnění všech úkolů. Občerstvili jsme se limonádou, pivem, kávou a výbornými zákusky, buchtami a obloženými chlebičky kavárny Na Plechu a kavárny a galerie Artičok.

V dalším dílu cyklu *Jak si okořenit život* jsme si tentokrát s pracovnící Luckou Š. povídali o kmínu. Dozvěděli jsme se o historii, jeho využití nejen v kuchyni, 6 důvodů léčivých účinků. Kmín je aromatická rostlina. Nejznámější je kmín kořený, ale také římský a černý – černucha. V kuchyni se využívají semínka, jež mají výraznou a kořenitou chuť. Je oblíbený v evropské, indické i arabské kuchyni,

kde se používá do pečiva, polévek, omáček, masových jídel a kysaného zelí. Kmín se také používá v medicíně, kde je především ceněn pro své trávicí vlastnosti. Pomáhá při nadýmání a podporuje chuť k jídlu. Kmín se objevuje i v přírodních kosmetických produktech, např. v olejích a tělových krémech. Kmín má dlouhou historii – již ve starověkém Egyptě se používal při balzamování. Očichali jsme si a v prstech promnuli kmín černý – černuchu a nejznámější druh kmín kořenový drcený. Lucka pro nás upekla tyčky z listového těsta, potřené vajíčkem a posypané solí a kmínem.

Stalo se již tradicí, že se sejdem v restauraci Hacienda. I letos jsme se společně rozloučili s létem. Poseděli jsme, popovídali, užívali si pohodu a dobrou náladu. Pochutnali jsme si na dobré grilované klobáse, pivu, vínu nebo nealkoholickém nápoji.

Na úvod povídání o výletě do Mělníka cituji z pozvánky. *Do stejné řeky nevstoupíš, my ano. Výlet do Mělníka podruhé.* Předpovědi na rok 2025 zněly – bude to rok plný změn, tak jdeme do toho, a budeme rádi, když se i vy přidáte. Tak jsem se nejen já, ale i několik dalších klientů TyfloCentra přidalo a zajeli jsme do Mělníka. Mělník je historické město ležící ve středních Čechách na soutoku řek Labe a Vltavy. Mělník je také známý svou vinařskou tradicí. Když změna, tak pořádná. Jeli jsme vlakem. Byli jsme ubytovaní v hotelu Ludmila v klidné části města v blízkosti řeky Labe. Měli jsme po ubytování dost času do večere. Se svou průvodkyní Luckou Š. jsme se dohodly, že si dáme v hale hotelu kávu a podnikneme malou procházku po okolí. Ale začalo pršet a pršelo dlouho do noci. Usadily jsme se s kávou u stolečku. Přicházeli další účastníci zájezdu, následovali našeho příkladu, a tak jsme až do večere seděli a povídali. Po večeri jsme se přesunuli do hotelového sklípku. Strávili jsme příjemný večer s dobrým vínem. Pracovnice Pavla T. nás provedla degustací deseti vybraných vín. Při neomezené konzumaci vín, doplněné kousky sýrů a chleba, ale hlavně chutným a voňavým uzeným od uživatele Vaška B. jsme se dobře bavili. Ráno po bohaté snídani jsme se vydali na nejvýznamnější památku města – zámek Mělník, který stojí na skále nad soutokem. Jeho historie sahá až do 10. století, kdy zde stálo knížecí hradiště, které později přešlo do majetku českých královen jako věnné sídlo. Původní hrad prošel několika stavebními úpravami. Od 18. století patří zámek rodu Lobkowiczů, kteří ho vlastní dodnes.

Úžasná, sympatická a empatická průvodkyně Vlasta nás seznámila s historií, důležitými uživateli a majiteli zámku. „Šahači“, jak naši skupinu pojmenovala, měli možnost „ošahat“ si mnoho předmětů, na které nás po celou dobu prohlídky upozorňovala. Nejen nábytek, ale také pánský klub, kde byla k vidění např. dřevěná krabička s otvory pro láhev a štamprlata, kostičky puzzle, brnění a miniaturu kašny z nádvoří pražského hradu se sochou krále Jiřího s kopím na koni. Procházeli jsme historickými interiéry, pánskou ložnicí, kanceláří s velkým stolem, dětským pokojem, malou i velkou jídelnou se dvěma dveřmi, kterými se projde na velký balkón s výhledem na město, bohatě zařízenými sály – tanečním, kde se dnes konají svatby, rytířským sálem s brněním a zbraněmi, růžovým sálem, velkým sálem a největším sálem na zámku, který byl dodatečně přistavěn k venkovní zdi se škrábanou omítkou se vzorem představujícím draky. Protilehlá stěna je polepena tapetami se stejným vzorem. V sále se konají koncerty a společenské akce. Prohlídku jsme zakončili v zámecké kapli, kde jsme se usadili do lavic a vyslechli Ludmilin příběh. V zámku můžeme obdivovat historický nábytek, lustry, benátská zrcadla, bohatě zdobené stropy, obrazy starých mistrů, sbírku zbraní. Unikátem na zámku je jedinečná sbírka starých map evropských měst ze 17. století. Ze zámku je krásný výhled na soutok řek, město a vinice, tedy pro nás koukavce. Po prohlídce zámku jsme zašli na oběd do restaurace Olympionik. Obsluha zde trochu vázla, už jsme měli vážné obavy, že nestihneme vlak. Ale nakonec vše dobře dopadlo a vlak jsme stihli. Výlet do Mělníka jsme si užili a odnášeli jsme si hodně zážitků. Za necelé dva dny jsme stihli cestu vlakem, posezení ve vinném sklípku, při návštěvě zámku jsme se dozvěděli zajímavosti z historie a užili jsme si i turistiku. Prošli jsme Mělník křížem krážem. Nachodili jsme sedm kilometrů, a zjistili, že město je plné zeleně.

Zdena Gábelová
Uživatelka TyfloCentra Hradec Králové

Pozvánka na akce regionálního pracoviště Jičín

Program našich aktivit na říjen až prosinec 2025:

ŘÍJEN

8. 10. 2025 „POVÍDÁNÍ O KNIZE „MŮJ ROK 2024.“

MUDr. Václav Franc nám bude vyprávět o své knize „Můj rok 2024.“

21. 10. 2025 „SETKÁNÍ S LITERATUROU.“

Poslechový pořad Mgr. Kateřiny Knytlové ze zvukové knihovny v Hradci Králové o novinkách zvukových knih.

LISTOPAD

12. 11. 2025 „PŘEDNÁŠKA O VČELÁCH a MEDU.“

Přednáška p. Jana Sirůčka z Českého svazu včelařů v Jičíně o chovu včel a produktech z medu.

26. 11. 2025 „ARMÉNIE BLÍZKÁ I VZDÁLENÁ.“

Cestopisná přednáška doc. Ing. PhDr. Petra Kokaisla, Ph.D., prof.h.c. z U3V ČZU v Jičíně.

PROSINEC

10. 12. 2025 „VÁNOČNÍ POSEZENÍ S KOLEDAMI.“

Tradiční vánoční posezení u cukroví a zpěvu koled.

Zahájení všech setkání je ve 14:15 v prostorách TyfloCentra: polyfunkční komunitní centrum, 2. patro, autobusové nádraží 17. listopadu 861, Jičín

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

Web: 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 říjen až prosinec 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. října, 26. listopadu, 17. prosince

Provozní doba pracoviště:

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

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

Kontaktní údaje:

Adresa: Pražská 1759, Náchod

Telefon: 739 578 910

E-mail: nachod@tyflocentrum-hk.cz

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 si pro nás bude nadále připravovat pracovník hudebního oddělení městské knihovny pan Jakub Voves. Termíny se s ohledem na státní svátky posunuly, proto sledujte programovou nabídku.

➤ **Středa, zacvičit je třeba ☺**

Kurz Cvičení pro radost bude opět probíhat 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 **9:30 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 2x za rok se budeme setkávat a pokusíme se v sobě probudit tvořivost a nápaditost, kterou využijeme při tvorbě s textilem, drátky, barvami, papírem, sklem a dalšími materiály.

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

Plánované jednorázové akce:

Plánované jednorázové aktivity budou realizovány na základě zájmu a počtu účastníků – minimální počet 3 uživatelé. Proto prosíme vás, případné zájemce, abyste nás kontaktovali a sdělili, kterých akcí se chcete zúčastnit, a to během posledního týdne předchozího

kalendářního měsíce. Zároveň vítáme i tipy na další aktivity, 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 jsou čtyři uživatelé.

Telefonní číslo: **739 578 880**



Zámek Poděbrady

Seznam akcí na IV. čtvrtletí roku 2025

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

ŘÍJEN

➤ **Středa 1. 10. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 2. 10. od 9 hodin do 15 hodin**

Den otevřených dveří TyfloCentra Hradec Králové, o. p. s., které se uskuteční v prostorách TyfloCentra od 9 hodin do 15 hodin. Více informací v pozvánce.

➤ **Pondělí 6. 10. od 13:30 hodin**

Kino komento.

Tentokrát se podíváme na 107minutový americký snímek Kosmonaut z Čech, ve kterém hlavní roli ztvárnil herec Adam Sandler.

➤ **Úterý 7. 10. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 8. 10. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 9. 10.**

Praha zítra? Propojené město.

Výstava se věnuje kolejové dopravě a představuje plány, jak bude doprava v Praze vypadat v roce 2050. Výstava bude komentovaná, doplněná hmatovými tisky, linky metra včetně plánované linky D, současné trasy železnic v Praze a okolí. Vstupné je zdarma.

➤ **Pondělí 13. 10. od 13:30 hodin**

Posezení s audioknihou – Jedinečný Jeeves / P. G. Wodehouse.

Milostné trampoty Bertieho přítele Binga neberou konce, ať už jeho srdce právě plane pro servírku z levného podniku, nebezpečně inteligentní dceru neurologa sira Rodericka, revolucionářku Charlottu či neteř venkovského kněze, a jejich důsledky nezřídka

hrozí strhnout do záhuby i nebohého Bertieho; Jeevesova uvážlivost, důvtip a schopnost nalézt východisko i z té nejzapeklitější situace však nakonec bez výjimky triumfuje.

➤ **Úterý 14. 10. – POZOR ZMĚNA!**

Marioneta, Kašpárek nebo Manekýn – vydáme se na výlet do Chrudimi, kde ochutnáme speciality pivovaru Loutkář. Vstupné zdarma.

➤ **Středa 15. 10. od 9:40 hodin**

Tentokrát vás zveme opět na cvičení s fyzioterapeutkou Mgr. Markétou Stránskou. Někteří z vás mají už s tímto programem zkušenost. Chcete si přijít zacvičit i vy ostatní? Markéta přizpůsobuje cvičení vždy všem podle jejich potřeb. Příspěvek: 50 Kč/osoba.

➤ **Čtvrtek 16. 10. od 9:30 hodin**

Projížďka na dvoukolech nebo společné vaření.

Zájemci o dvoukola se projedou po hradeckých lesích. A ti, kteří budou mít zájem se mohou zúčastnit společného vaření. V nepříznivém počasí u projížďky dvoukol změna programu vyhrazena.

➤ **Pondělí 20. 10. od 14:00 hodin**

Plody dalekých krajů.

Opět nás navštíví paní Zíková a naváže na přednášku o šiškách, tentokrát se podíváme za hranice na méně známé stromy.

➤ **Úterý 21. 10. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 22. 10. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 23. 10. od 9:30 hodin**

Thajsko, království chutí.

Cestopisná přednáška spojená se zážitkovou ochutnávkou tradičního thajského jídla. Příspěvek: 100 Kč/osoba.

➤ **Středa 29. 10. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 30. 10.**

Pevnost Josefov – umělecká kolonie Bastion

V unikátním historickém prostředí pevnostního města Josefov sídlí spolek umělců, uměleckých řemeslníků, přátel umění a přírody. V tomto prostředí navštívíme a prohlédneme si sochy jak z vosku, tak dřeva, bronzu i sádry, s možností osahání forem, ve kterých sochy vznikají. Dále se dozvíme něco o zpracování vlny nejen z ovčí, ale budeme mít možnost osahat si vlnu také z alpak a lam. Závěrem navštívíme modrotiskovou dílnu, kde bude možné si prohlédnout formy, jak ze dřeva, tak z kovu. Vstupné na komentovanou prohlídku je 25 Kč pro ZTP, ZTP/ P (průvodci zdarma).

LISTOPAD

➤ **Pondělí 3. 11. od 13:30 hodin**

Cestopis o Louisianě.

Přijďte si poslechnout o osobních zážitcích z cest Jany Petružálkové. Povídá nám o kultuře, přírodě, New Orleans apod. a jak to vypadalo v období po hurikánu Katrina.

➤ **Úterý 4. 11. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 5. 11. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 6. 11.**

Praha – Rožmberský palác

Společně navštívíme výstavu – Dary pro prezidenta z daleka i blízka. K vidění bude výběr protokolárních darů, které prezident Petr Pavel obdržel od zahraničních státníků, představitelů regionů i občanů. Vstupné zdarma.

➤ **Pondělí 10. 11. od 13:30 hodin**

Posezení s audioknihou – Skleněný pokoj / Simon Mawer.

Příběh inspirovaný osudem brněnské vily Tugendhat zrcadlí v životech majitelů domu tragický úděl českého národa během 20. století. Snoubenci Viktor a Liesel chtějí vstoupit do manželského života stylově a moderně – v domě, který bude jejich pokrokový pohled na život nést ve svých základech. Židovsko-křesťanský pár z vyšších vrstev má na nadčasovou eleganci prostředky a roku 1929 si najme architekta Reintera von Abta, jehož minimalistická vize propojení vnitřního a venkovního prostoru maximálním užitím prosklené plochy je nadchne. Je ale cizím pohledům otevřený dům vhodný pro lidi žijící své životy plné malých i větších tajemství? Soukromým radovánkám i večírkům prvorepublikové smetánky v architektonickém skvostu záhy učiní přítrž nacisté a manželé musí vilu i zemi opustit. Neobvyklá stavba pak přechází z jedné rukou do druhé – po nacistech se jí zmocní komunisté, které jeho opulentní jinakost obzvláště dráždí...

➤ **Úterý 11. 11. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 12. 11. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 13. 11. od 9:30 hodin**

Hravý čtvrtek.

Přijďte si do TyfloCentra potrápit své hlavy záhudnými kvízy, znělkami z filmů a otázkami všeho druhu včetně významu archaismů. Opět si zahrajeme o sladkou výhru.

➤ **Středa 19. 11. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 20. 11.**

Exkurze v HAN Design.

Vyrazíme do Jičína do výroby skleněných vánočních ozdob. HAN Design vyrábí unikátní kolekce včetně zakázkové výroby. Umožní nám nahlédnout do výrobního procesu a budeme mít

i prostor pro návštěvu prodejny. Vstupné na osobu: 140 Kč. Počet účastníků je omezen.

➤ **Vaření 25. 11. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 26. 11. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 27. 11. od 9:30 hodin**

Vánoční tvoření – jako každoročně si před začátkem adventu vyrobíme vánoční dekoraci a navodíme vánoční atmosféru. Příspěvek na materiál: 50 Kč/os.

PROSINEC

➤ **Úterý 2. 12. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 3. 12. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 4. 12. od 10:00 hodin**

Setkání s literaturou ve zvukové knihovně.

➤ **Pondělí 8. 12. od 13:30 hodin**

Jak si okořenit život – vánoční koření.

Objevme společně taje koření (vanilka, badyán, hřebíček), které neodmyslitelně patří k Vánocům a pečení. Poplatek za osobu činí 20 Kč.

➤ **Úterý 9. 12. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 10. 12. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 11. 12. od 10:00 hodin**

Sladká procházka.

Uděláme si procházku po okolí historického centra HK s návštěvou cukrárny. Pro zájemce bude možnost si po cukrárně projít vánoční trhy.

➤ **Pondělí 15. 12. od 13:30 hodin**

Posezení s audioknihou.

Tajemné pouto mezi člověkem a přírodou / Peter Wohlleben.
Peter Wohlleben čtenářům opět s využitím nejnovějších vědeckých poznatků a v kontextu svých vlastních zkušeností otevírá oči pro podivuhodné jevy přírody a ukazuje, jak blízcí si my lidé s přírodou jsme a nakolik s ní zůstáváme propojení. Peter Wohlleben, lesník a ochránce přírody, odkrývá udivující podobnosti mezi člověkem a přírodou – toto prastaré pouto zůstává dodnes neporušené. Mají lidé něco jako sedmý smysl, kterým dokážou vytušit nebezpečí? Dá se říct, že náš čich předčí citlivý čich psa? Proč náš imunitní systém reaguje na barvy a vůně lesa? Takové a mnohé další otázky autor otevírá.

➤ **Úterý 16. 12. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 17. 12. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 18. 12. od 9:30 hodin**

Vánoční besídka v TC.

Tradičně jako každý rok se sejdeme u poslechu vánočních koled, tomboly a něčeho dobrého k pití a jídlu. Pokud budete chtít, můžete přinést ochutnat vaše cukroví.

Program činnosti OO SONS HK na IV. 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 – 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 Braillované, Člověče, nezlob se, Šachy, Qardo..., 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. října (neuskuteční se z provozních důvodů)**
- **26. listopadu**
- **17. prosince**

Oblastní shromáždění OP SONS Hradec Králové

se uskuteční **12. listopadu 2025 od 13 do 15 hodin** v Knihovně města Hradce Králové (program bude upřesněn v pozvánkách a na stránkách pobočky).

Kdo bude potřebovat doprovod, kontaktujte předsedu OO SONS Ing. Karla Hruběše na telefonu: **739 578 880** nebo na e-mailu **karel.hrubes@sons.cz** nejpozději do 5. 11. 2025.

Budte označeni bílou holí!

Ing. Karel Hruběš

předseda OO SONS Hradec Králové

Adresa: Okružní 1135/15, 500 03 Hradec Králové

Telefon: 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 IV. čtvrtletí 2025

V Náchodě lze OP 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 pobočky.**

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

AKCE:

13. – 15. října 2025 – od 8:00 hodin

Bílá pastelka

Připojíme se k celorepublikové veřejné sbírce na podporu speciálních služeb pro **nevidomé a slabozraké. Dobrovolníci z pobočky SONS Náchod vyrazí prodávat pastelky do ulic v Náchodě a Červeném Kostelci.**

20. října 2025 – sraz v 10:00 hodin před Výstavní síní Muzea Náchodska

Komentovaná prohlídka výstavy: Cesta do pravěku Náchodska.

Výstava představuje nejzajímavější archeologické nálezy z rozsáhlých výzkumů při stavbě dálnice D11 a silnice I/33 - obchvatu Jaroměře, České Skalice a Náchoda. Ty jsou datované od pravěku po středověk a najdeme mezi nimi keramiku, šperky, korálky, ale i nástroje. Navíc se seznámíme s prací archeologů.

Vstupné: senioři 40 Kč, ZTP a ZTP/P zdarma. Poté oběd v místní restauraci.

29. října 2025 – od 9:00 hodin

Středeční posezení u kávy či čaje

Poslední středa v měsíci patří našemu pravidelnému posezení s přáteli v kanceláři (klubovně) pobočky. Dovíme se nové informace ze sociálně právní oblasti, řad nových kompenzačních pomůcek a další plánované akce.

12. listopadu 2025 – odjezd autobusem z Náchoda v 09:25 hodin

Výlet do Police nad Metují – komentovaná prohlídka Muzea stavebnice Merkur.

Setkáme se s přáteli z OP SONS Trutnov a společně navštívíme nově rozšířené Muzeum stavebnice MERKUR. Poté oběd v místní restauraci a dortík v místní kavárně. Vstupné senioři a ZTP 90 Kč/osoba.

26. listopadu 2025 – od 9:00 hodin

Oblastní shromáždění OP SONS Náchod – v kanceláři (klubovně) pobočky na adrese: Pražská 1759, 547 01 Náchod. Program bude upřesněn v zaslaných pozvánkách.

08. prosince 2025 – od 9:00 hodin

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

17. prosince 2025 – od 9:00 hodin

Vánoční středeční posezení u kávy a čaje

Poslední středa před Vánocemi patří našemu pravidelnému posezení s přáteli v kanceláři (klubovně) pobočky. Dovíme se nové informace ze sociálně právní oblasti, řad nových kompenzačních pomůcek a další plánované akce. A možná přijde i Ježíšek! V 11:30 hodin odchod do restaurace na společný oběd.

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

Na setkání s Vámi se těší

Aleš Podlešák
předseda OP SONS Náchod
Telefon: 604 972 632
E-mail: nachod@sons.cz

Program činnosti OO SONS Trutnov na IV. čtvrtletí 2025:

Zdravíme všechny z Trutnova a podáváme zprávu o naší činnosti a našich plánech.

Léto bylo příjemné a klidné, plné zážitků. Byli jsme co nejvíce venku na čerstvém vzduchu. Pokud jsme se chystali do muzea, zámku atd., tak jsme vždy návštěvu doplnili turistikou či zdravotní vycházkou v místě návštěvy.

A kde že jsme se to všude potulovali? Barokní areál Žireč, návštěva rozárie v Hradci Králové, poznávací procházka Starým Městem pražským, prozkoumání uliček, zámku a zahrad Nového Města nad Metují, komentovaná procházka Městským hřbitovem Trutnov, turistika v Krkonoších – Špindlerův Mlýn, Janské Lázně, návštěva hradu Vízmburk, přednáška horské služby atd.

A co se u nás chystá? Doufáme, že počasí nám dovolí ještě 'šmajdat' venku – v plánu máme menší vycházky po okolí ale i jednu větší k prameni Labe. Chystáme se do Náchoda na zámek, do Police nad Metují do Muzea stavebnice Merkur, a to společně s náchodskou pobočkou. A už se také těšíme na výtvarné dílny s různou tematikou – podzimní dekorace, výroba polštářků, plstění apod.

Podrobné info o všech našich akcích, které chystáme, si můžete přečíst na našich stránkách www.sons.cz/trutnov. Bližší informace Vám rádi podáme na níže uvedeném telefonu.

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

Telefon: 778 702 410

E-mail: trutnov@sons.cz

Web: www.sons.cz/trutnov

za OO SONS Trutnov

Adriana Teplá

Kamil Studený



SONS Trutnov ve Špindlerově Mlýně



Přednáška od horské služby

Něco dobrého z naší kuchyně...

Kuřecí po čínsku s pečenými nudlemi

Ingredience na 2 až 3 porce: 300 g kuřecích prsou, zhruba půl balení čínských nudlí, ústřicová omáčka, 1 cibule, pekingské zelí, 1 mrkev, dvě jarní cibulky, olej, sůl a štipec jedlé sody. Čínské nudle a ústřicovou omáčku seženete ve většině asijských obchodů s potravinami. Přiznám se, že z ústřicové omáčky, kterou jsem neznala, jsem měla trochu strach, ale chutná jako lepší sójová omáčka.

Postup: Maso nakrájíme na drobné proužky, přidáme trochu oleje, špetku soli a na špičku nože jedlé sody (maso je pak křehčí). Zamícháme a necháme v lednici odležet přibližně 30 minut. Čínské nudle povaříme 15 minut v osolené vodě. Pekingské zelí (3 listy) nakrájíme na kousky asi 2 na 2 cm, jarní cibulku na malá kolečka a mrkev nastroháme nahrubo. Cibuli pokrájenou na tenká půlkolečka osmahneme na oleji. Když začíná hnědnout, přidáme maso a necháme změkhnout. Do pánve dáme nudle a ústřicovou omáčku a lehce je spolu s masem opečeme. Ústřicovou omáčkou nešetřete a přidávejte a ochutnávejte tak dlouho, až to bude podle vašeho gusta. Nakonec přidáme syrovou zeleninu a necháme pouze prohřát. Promícháme a můžeme servírovat.

Toto lehké a chutné jídlo se hodí, když potřebujete připravit rychlý oběd anebo teplou večeři.

Kolektiv pracovníků TC přeje dobrou chuť!



Děkujeme všem, kteří podporují naši činnost:



MPSV



Úřad práce



Královéhradecký kraj



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Evropská unie Evropský sociální fond Operační program Zaměstnanost



HRADEC KRÁLOVÉ

Město Hradec Králové



Město Jičín



Město Hořice v Podkrkonoší



Město Náchod



Město Kopidlno



Město Nová Paka



Peri s.r.o.

a další individuální dárci.

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

Je neprodejný.

V Hradci Králové, září 2025.