

# STŘÍPEK

**Informační zpravodaj pro nevidomé a  
slabozraké Královéhradeckého kraje**

**Číslo 2/2011**



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

Ul. Okružní 1135/15, 500 03 Hradec Králové  
Tel.: **495 523 729**

E-mail: [hradec.kralove@tyflocentrum.cz](mailto:hradec.kralove@tyflocentrum.cz)  
<http://www.tyflocentrum-hk.cz>

## Úvodník

Milí čtenáři,

toto vydání Střípku je nabité pozvánkami a možnostmi, které Vám nabízíme k využití. Sami zvažte, co je pro Vás zajímavé a přínosné. Budeme rádi, když našich nabídek využijete. Budeme rádi i za Vaše reakce, jak se Vám naše akce líbily, případně co ještě byste navrhovali.

V další části Vás seznámíme se současným personálním obsazením našeho týmu a pro jistotu zopakujeme i stálé kontakty.

V krátkém upozornění najdete i malou změnu v platbách za Průvodcovské a předčitatelské služby (nebojte se, na rozdíl od jiných subjektů nejde tentokrát o zdražování).

Přejeme Vám krásné a klidné jaro, bez bouří a studených lijavců všeho druhu.

Dagmar Balcarová



**Archeologická přednáška**

## **TyfloCentrum Hradec Králové, o. p. s. a lidé v něm**

Na koho se můžete ve svých záležitostech obrátit a jak (pokud není uveden telefon, volejte na uvedený telefon pracoviště):

### **TyfloCentrum Hradec Králové, o. p. s.**

Okružní 1135/15, 500 03 Hradec Králové – Slezské předměstí

tel: 495 523 729, 739 578 880

e-mail: [hradec.kralove@tyflocentrum.cz](mailto:hradec.kralove@tyflocentrum.cz)

web: <http://www.tyflocentrum-hk.cz>

Provozní doba: Po, St: 8-12, 13-17 hod.  
Út, Čt: 8-12, 13-16 hod.

Ředitelka:

- Mgr. Dagmar Balcarová, tel: 732 838 705,  
[balcarova@tyflocentrum.cz](mailto:balcarova@tyflocentrum.cz)

Sociální pracovníci, pracovníci v sociálních službách, odborní pracovníci:

- Vojtěch Babka, pracovník v sociálních službách – lektor,  
[babka@tyflocentrum.cz](mailto:babka@tyflocentrum.cz)
- Andrea Horáková, pracovnice v sociálních službách,  
[horakova@tyflocentrum.cz](mailto:horakova@tyflocentrum.cz)
- Ing. Karel Hruběš, odborný konzultant – lektor,  
[hrubes@tyflocentrum.cz](mailto:hrubes@tyflocentrum.cz)
- Mgr. Lucie Jurniklová, sociální pracovnice,  
[jurniklova@tyflocentrum.cz](mailto:jurniklova@tyflocentrum.cz)
- Irena Korečková, zástupkyně ředitelky, sociální pracovnice, 731 030 555, [koreckova@tyflocentrum.cz](mailto:koreckova@tyflocentrum.cz)
- Bc. Jana Lantová, sociální pracovnice,  
[lantova@tyflocentrum.cz](mailto:lantova@tyflocentrum.cz)
- Mgr. Jarmil Moláček, sociální pracovník,  
[molacek@tyflocentrum.cz](mailto:molacek@tyflocentrum.cz)
- Martina Plná, DiS., sociální pracovnice,  
[plna@tyflocentrum.cz](mailto:plna@tyflocentrum.cz)
- Jitka Poláčková, pracovnice v sociálních službách

**TyfloCentrum Hradec Králové, o. p. s.  
detašované pracoviště Jičín**

Vrchlického 823, 506 01 Jičín  
tel: 493 522 122, 739 578 900  
e-mail: [jicin@tyflocentrum.cz](mailto:jicin@tyflocentrum.cz)

Provozní doba: Po, St: 8-12, 13-17 hod.

Sociální pracovnice:

- Štěpánka Mikulová, DiS.

**TyfloCentrum Hradec Králové, o. p. s.  
detašované pracoviště Náchod**

Palachova 1303, 547 01 Náchod  
tel: 491 421 665, 739 578 910  
e-mail: [nachod@tyflocentrum.cz](mailto:nachod@tyflocentrum.cz)

Provozní doba: Po, St: 8-12, 13-17 hod.

Sociální pracovnice:

- Lenka Kopsová, DiS.



**Herní dopoledne**

## Průvodcovské a předčitatelské služby

Na základě Vašich podnětů jsme upravili vnitřní pravidla poskytování Průvodcovských a předčitatelských služeb tak, aby umožňovala využít tuto službu i na krátkodobé pochůzky a finančně Vás „neruinovala“.

takže: v případě využití terénní průvodcovské služby už neplatíte první hodinu celou (80,- Kč), i když z ní využijete jen kousek. **Od 1. 2. 2011** máme v ceníku nastaveno, že terénní služba (doprovody), stejně jako ambulantní (na pracovišti) se **účtuje stejně za každou započatou půl hodinu: 40,- Kč za půl hodiny.**

Jestliže tedy jste například v TyfloCentru a využíváte jinou službu (programy Mozaiky, výuku na PC, ...), snáze se domluvíte, že si po dohodě s pracovnící odběhnete s doprovodem na půl hodinky koupit třeba něco dobrého nebo na poštu. Využijete třeba 25 min, zaplatíte 40,- Kč.

Vedením Průvodcovských a předčitatelských služeb je nyní pověřena naše nová kolegyně Martina Plná, DiS. Můžete se na ni obracet se svými potřebami a případnými dotazy (viz výše uvedené kontakty).

Dagmar Balcarová



**Výrobky našich klientů**



## Projekt OPLZZ

Tak jako se konečně přehoupla zima v jaro, posunul se vpřed i náš projekt do dalšího období, ve kterém budete moci využít další z mnoha aktivit. Zimní období nám v oblasti seminářů v projektu moc nenabídlo, za to s jarem se nabídka opět rozšíří o další zajímavé akce.

Již 20. dubna se bude konat v prostorách hradeckého Úřadu práce **ZÁŽITKOVÝ SEMINÁŘ**, kterého se zúčastní hosté působící v oblasti zaměstnanosti. Dozvíte se zde informace nejen o probíhajícím projektu, ale zvláště o problematice zaměstnávání osob s handicapem. A na závěr nebudou chybět ani modelové situace!

I nadále je tu také možnost zúčastnit se nadstavbového **KURZU VÝUKY PC**. Je určen pro všechny zájemce, kteří absolvovali základní kurz, ale měli by chuť a zájem se zdokonalit v některých dalších činnostech jako např. scanování. Pokud ano, neváhejte a hlase se u nás v TyfloCentru!

Další aktivitou projektu je **JOB CLUB**, který můžete využívat až do konce roku 2011. Nová instruktorka Martina Plná ([plna@tyflocentrum.cz](mailto:plna@tyflocentrum.cz)) vám může např. pomoci připravit se na výběrové řízení a to každé úterý a čtvrtek od 13 do 16 hodin, po předchozím objednání. V brzké budoucnosti plánujeme v JOB CLUBU uspořádat besedu s hosty. O konkrétní podobě besedy budete včas informováni.

Jana Lantová

## **Projekt „Komplexní program podpory zaměstnávání osob se zrakovým postižením v Královéhradeckém kraji “**

TyfloCentrum Hradec Králové, o. p. s. Vás srdečně zve na zážitkový seminář k projektu „Komplexní program podpory zaměstnávání osob se zrakovým postižením v Královéhradeckém kraji s názvem:

### **Trh práce - od omezení k možnostem**

**Kde:** Úřad práce Hradec Králové (prostory Job klubu)  
Wonkova 1142, Hradec Králové

**Kdy:** 20. dubna 2011

**Trvání:** 9:00-13:00

Prostřednictvím semináře se dozvíte informace o probíhajícím projektu a jeho aktivitách, které jsou nabízeny zrakově postiženým zájemcům o pracovní uplatnění. Součástí programu bude beseda s hosty působícími v oblasti zaměstnanosti a povídání o problematice zaměstnávání osob se zdravotním postižením. Na závěr budete mít možnost si vyzkoušet modelové situace a přiblížit přijímací pohovor z pohledu zaměstnavatele.

Těšíme se na setkání!

Zájem o účast prosím potvrďte na níže uvedené kontakty.  
Kapacita omezena!

Mgr. Lucie Jurniklová  
Tel: 495 523 729, 604 983 814  
E-mail: [jurniklova@tyflocentrum.cz](mailto:jurniklova@tyflocentrum.cz)

## Ples TyfloCentra Hradec Králové

Předposlední lednovou sobotu jsme se všichni těšili na podvečer, kdy nastal náš očekávaný třetí ples. Mezi sedmou až osmou hodinou večerní jsme se začali všichni scházet v budově starého Adalbertina. Po odložení kabátů a zimních bund jsme mohli obdivovat večerní róby ostatních hostů. Po kratším rozkukání a pozdravení se se známými kamarády a přáteli jsme usedli k našim stolům. A s napětím očekávali zahájení plesu. Pan Luboš Novotný, který nás svým slovem provázel po celý ples, nás všechny srdečně přivítal, v krátkosti nám sdělil, jak bude ples probíhat a popřál nám příjemnou zábavu. K poslechu a tanci nám hrála skupina Break. Hned po prvních hudebních tónech skupiny Break první odvážné taneční páry vstoupily na parket. Bylo to nádherné pozorovat taneční páry, jak se velice profesionálně a lehce nesly parketem. Samozřejmě, že i nás, co jsme seděli u našeho stolu a bedlivě pozorovali a vnímali atmosféru večera, vyzvali k tanci elegantní pánové. Mezi jednotlivými bloky písniček byly i kratší přestávky, které jsme využívali k občerstvení, hlavně ke koupi nějakých nápojů, protože po tanci přišla docela velká žízeň, kterou bylo nutno uhasit. Dali jsme si i výborný hovězí guláš s chlebem, který tam měli v nabídce. Byl fakt moc výborný. Další volný čas o přestávkách jsme věnovali prohlídce tomboly, která byla velmi obsáhlá. Od různých knih, CD, přes oblečení, kosmetiku, batohy až k šekům do různých restaurací. Nějak kolem půl desáté nám organizátoři plesu připravili překvapení a na taneční parket vstoupili orientální tanečnice. Jejich vystoupení i kostýmy byli fascinující. Po desáté hodině večer jsme si mohli zakoupit losy z tomboly. A pak už jen s napětím rozbalovat, jestli náhodou některý z losů je výherní. A měli jsme štěstí u našeho stolu, každý něco vyhrál. Blížila se půlnoc a nastával čas, kdy mělo přijít na řadu tancování po tmě. Byl to zajímavý zážitek a snad jsme si moc nepošlapali navzájem plesové botky. Ples byl velice příjemný kulturní zážitek, kdy jsme si do sytosti užívali hlavně tancování (tedy když budu mluvit za sebe, tak tancování jsem věnovala celkem dost energie, neboť při odchodu do šatny se mi odlepila podrážka



od boty :-))). A taky jsme si do sytosti vychutnali poslech hudby, ale i popovídání s přáteli.

Budeme rádi, když na takovýto ples budeme moci zavítat i v příštím roce. A děkujeme moc všem, kteří se na uskutečnění plesu jakkoli podíleli. Díky moc!!!

Eva Hánlová  
klientka



**3. ročník plesu TyfloCentra Hradec Králové**

## **K architektonickým bariérám**

### Průvodce v obchodních centrech

Obchodní centrum Futurum a Atrium v Hradci Králové poskytují nevidomým a těžce slabozrakým osobám průvodce při nakupování.

Zrakově postižená osoba si přivolá průvodce prostřednictvím aktivace orientačního hlasového majáčku (OHM).

Majāčky jsou osazené nad vstupy do obchodních center.

OHM se aktivují stisknutím tlačítka na vysílači pro nevidomé (VPN).

OC Futurum se nachází v Brněnské ulici. Jsou zde rozmístěny dva orientační hlasové majáčky.

Jeden z nich je osazený nad hlavním vchodem do pasáže krytého parkoviště. Obsahuje dvě hlasové fráze aktivované stiskem tlačítka jedna a dva na VPN.

Další OHM je osazený nad vchodem do obchodního centra.

Tento majáček obsahuje hlasové fráze s možností „přivolání průvodce při nakupování“.

Hlasové fráze se aktivují stisknutím tlačítka jedna a dva na VPN. „Přivolání průvodce“ tlačítkem čtyři.

OC Atrium je umístěno v centru města Hradec Králové (ul. Dukelská) v těsné blízkosti obchodního domu Tesco, se kterým je propojeno.

Do OC Atria je možné vstoupit několika vchody. Zrakově postiženým osobám je určený vchod ze směru od stanoviště MHD, nad kterým je osazený orientační hlasový majáček.

Tento majáček obsahuje hlasové fráze s možností „přivolání průvodce při nakupování“.

Hlasové fráze se aktivují stisknutím tlačítka jedna a dva na VPN. „Přivolání průvodce“ tlačítkem čtyři.

**Upozornění:** V blízkosti orientačního hlasového majáčku je stanoviště MHD. U spojů MHD se tlačítko čtyři využívá při spouštění signálu z příposlechového reproduktoru pro řidiče vozidla MHD o úmyslu cestujícího nastoupit nebo vystoupit. V naší situaci se využívá k přivolání průvodce.

Vzhledem k blízkosti dvou informačních systémů doporučujeme tlačítko čtyři využívat pouze za účelem „přivolání průvodce“.

**Upozornění k tomuto článku:** Orientační hlasové majáčky se v obchodních centrech instalují a funkční budou v průběhu měsíce dubna.

Jarmil Moláček

S dotazy, návrhy a připomínkami z oblasti architektonických bariér se můžete obrátit na:

Mgr. Jarmila Moláčka.

Mobil: 737 861 134,

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



**Půjčovna pomůcek OO SONS Trutnov**

## Zimojarní zážitkování

První čtvrtletí letošního roku uplynulo jako voda a tak mi dovolte zrekapitulovat, co jsme v předchozích měsících prožili. Byly to akce různorodé, některé dychtivě očekávané celý rok, jiné s železnou pravidelností se opakující. Ale všechny plánované s přáním, že pro vás budou zdrojem (ne)všedních zážitků.

Letošní rok jsme začali ve velkolepém stylu, a to plesem Tančíme od nevidím do nevidím. Již po druhé se konal v Adalbertinu a opět dopadnul k velké spokojenosti všech přítomných. Za zvuku nových i starších hitovek jsme rozhýbali své tělesné schránky, pokochali se svůdným vystoupením orientálních tanečnic a bojovali o poslední tombolenky. Nechyběl ani již tradiční tanec po tmě, vítanou novinkou pro některé bylo občerstvení formou guláše. Snad nebudu daleko od pravdy, když napíšu, že se všem letošní ples líbil a že se rádi všichni zase sejdem na tanečním parketu i v příštím roce.

V lednu jsme také navštívili hvězdárnu a planetárium v Hradci Králové. Na konci zimní procházky od spoje MHD nás už očekával usměvavý pan Bejček, který byl úžasným průvodcem po celou dobu prohlídky. Dozvěděli jsme se plno zajímavých informací o sluneční soustavě, mohli jsme si osahat úlomky meteoritů či model měsíčního kráteru, v promítacím sále jsme měli ve svých rukou galaxii se všemi jejími planetami, tak jak je všichni známe. Po rozloučení s hvězdárnou jsme se vydali panelovou cestou mezi loukami Nového Hradce Králové na oběd do nedaleké restaurace.

Mezi větší únorové akce jistě patřila návštěva nově otevřené půjčovny kompenzačních pomůcek v Trutnově. Tato oblastní odbočka se již v minulém roce zapojila do projektu, jehož cílem je zřízení sítě půjčoven v daném regionu. My jsme tedy navštívili ten, který je nám nejbližší. Ujala se nás pracovnice odbočky paní Eva Kešnerová, která nám na úvod řekla pár slov k fungování půjčovny a poté nám ukázala, jaké pomůcky jsou k dispozici na zapůjčení. Některé zajímala mluvící váha či teploměr, zaujaly také náročné kompenzační pomůcky jako kamerová televizní lupa nebo notebook vybavený speciálním

softwarem. A protože nás tlačil čas, vypravili jsme se na rychlooběd a poté za zvuku odfukování lokomotivy směrem k Hradci.

I v březnu jsme cestovali po Královéhradeckém kraji vlakem. Tentokrát byl naším cílem Letohrad a vyhlášené muzeum řemesel, které je s touto tématickou expozicí největší v republice. Zahrnuje více než 50 ucelených expozic řemesel a živností z období 1840 - 1930. Naši dvouhodinovou prohlídku jsme zahájili trasou B, jež zahrnuje expozici zemědělství. Dozvěděli jsme se, jakým způsobem byly obhospodařovány polnosti a jaké nástroje využívali rolníci v dobách dávno minulých. Pod ruce se nám tak dostal například povříslavač nebo čistička na obilí, tzv. fofr. Další částí trasy byla expozice mechanických dílen, která návštěvníky seznamuje s nejstaršími českými řemesly jako zámečnický, klempířský, kovářský, kamnářský a další. Trasu B jsme zakončili v pilnici, kde jsme si mohli poslechnout zvuk pracujícího katru.

A jak asi správně odhadnete, poté nás čekala prohlídka trasy A. Expozice na sýpce čítající 3 patra nám přiblížila řemesla jako například hodinářství, řezbářství, holičství, ševcovinu nebo také paramentářství. Paramenta jsou mešní roucha, tedy oblečení kněží, obvykle bohatě vyšíváné, a další liturgické potřeby, jako kalichy na mešní víno, kostelní pokladničky nebo třeba klekátko. V druhém patře jsou zastoupeny především živnosti zabývající se výrobou potravin, ale je zde také světnice, jak se žilo před více než 100 lety. Velký prostor je zde věnován mlynářskému řemeslu. K osahání jsme zde měli k dispozici funkční model mlýnu. V třetím patře nás asi nejvíce zaujala, jak jinak, hospoda:-)

Lucka Jurniklová

## Hradecký „VYKUK“

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

- Na základě nových smluvních přepravních podmínek Českých drah, které nabýly platnost v prosinci 2010, mohou držitelé průkazu ZTP a ZTP/P zakoupit jízdenku přímo ve vlaku bez manipulační přírážky. Platit u průvodčího lze hotově nebo předplacenou In – kartou.

Tuto službu není možné využít u vlaků kategorie SC Pendolino, kde je nutné u pokladny zakoupit povinnou rezervaci místa.

- I letos proběhne v Hradci Králové festival sociálních služeb pod názvem „Žiju stejně jako ty“. Akce konající se pod záštitou královéhradeckého magistrátu se uskuteční v sobotu 4. 6. 2011 v Šimkových sadech.
- Jste občanem města Hradce Králové? Máte podnět či připomínku a chcete ji sdělit osobně primátorovi? Pak právě vám je vyhrazena každá středa v lichých týdnech v době od 15.00 do 18.00 hodin. V tento čas se bude primátor věnovat výhradně občanům, tato doba není určena jednatelům firem či obchodním zástupcům. Návštěva je možná po předchozí telefonické dohodě na čísle 495 707 423 u asistentky primátora Jitky Hendrychové. První primátorská středa se uskutečnila 16. března.
- Od 5. dubna zavádí Dopravní podnik v Hradci Králové nový samoobslužný systém otevírání dveří ve všech nízkopodlažních trolejbusích. Samoobslužnost spočívá ve stisku tlačítka otevírání při nástupu i při výstupu. Tlačítka jsou umístěna zvenku vedle dveří nebo na dveřích a uvnitř vozu na madlech nebo na dveřích. Zrakově postiženým se doporučuje využít vysílačky VPN, kdy stiskem tlačítka č. 4 informujete řidiče o potřebě nástupu. Důležité je nastupovat a vystupovat předními dveřmi!





evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM  
LIDSKÉ ZDROJE  
A ZAMĚSTNANOST



KRÁLOVÉHRADECKÝ  
KRAJ

PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
[www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz)

TyfloCentrum Hradec Králové, o. p. s.  
Vás srdečně zve na

## **„Doteky techniky”**

které se uskuteční v budově  
**Adalbertina, 1. patro**  
Třída Československé Armády 300  
Hradec Králové  
ve středu **18. května 2011**,  
od **10:00** do **15:00** hodin.

Prezentace proběhne za účasti pracovníků **Spektra v. d. n.**, kteří Vám budou během celé doby konání představovat kompenzační pomůcky ze svého sortimentu, a zároveň budete mít možnost si tyto pomůcky vyzkoušet.

K dispozici bude:

- stolní i přenosné kamerové TV lupy
- digitální čtecí zařízení s hlasovým výstupem
- ozvučený mobilní telefon s aplikací Talks & Zoom
- speciální software
- další drobnější pomůcky

Dále se zúčastní **občanské sdružení Vision**, které má pro zájemce **od 13 hod.** připravenou prezentaci o různých modelech čteček elektronických štítků a knih.

Případné zájemce prosíme o potvrzení účasti.

Vojtěch Babka

Tel: 495 523 729,

mail: [babka@tyflocentrum.cz](mailto:babka@tyflocentrum.cz)

**Přijďte se dotknout techniky, která Vám pomůže  
usnadnit život!**

Případný doprovod zajistíme.

**Nabídka akcí oblastních odboček SONS**  
**OO SONS Jičín a TyfloCentrum Hradec**  
**Králové, o. p. s., detašované pracoviště Jičín**

Program naší činnosti na duben až červen roku 2011:

**6. dubna**

- Ve velké zasedací místnosti Městského úřadu proběhne beseda s panem Jónem, zástupcem velitele Městské policie Jičín.

**13. dubna**

- V naší klubovně ve Vrchlického ul. 823 proběhne přednáška pana Ulricha o myslivosti.

**20. dubna**

- Relaxační pobyt v solné jeskyni.

**27. dubna**

- Vyprávění paní Kotkové o hradech a zámcích v Českém ráji si můžete poslechnout v klubovně ve Vrchlického ul. 823.

**4. května**

- Výlet do Muzea přírody Prachov.

**11. května**

- Beseda se spisovatelkou Zuzanou Franckovou se bude konat v klubovně ve Vrchlického ul. 823.

**18. května**

- V klubovně ve Vrchlického ul. 823 si popovídáme u kávy a dozvíme se zajímavosti z časopisu Zora.

**21. května**

- Program Regionálního muzea a galerie Jičín a návštěva Městského muzea v Lomnici nad Popelkou.

## 1. června

- Beseda s paní Jenkovou o zdravé výživě ve velké zasedací místnosti Městského úřadu.

## 8. června

- Vycházka po okolí.

## 15. června

- Povídání o Indii s paní Valentovou v klubovně ve Vrchlického ul. 823.

**Zahájení všech středečních schůzek je ve 14 hodin.  
Srdečně Vás zveme a těšíme se na Vás.**

Úřední hodiny SONS každé pondělí od 10. do 12. hodin v ulici Vrchlického 832, předsedkyně Blanka Jelínková, místopředsedkyně Romana Kopecká. Kontakt tel. 493 522 122.

Za TyfloCentrum  
Štěpánka Mikulová, DiS.

Za OO SONS  
Blanka Jelínková

## **OO SONS Náchod ve spolupráci s TyfloCentrem Hradec Králové, o. p. s., detašované pracoviště Náchod**

pořádají:

- Schůzky na Městském úřadě Náchod, zasedací místnost

Zveme Vás na tradiční dopolední setkání každou **poslední STŘEDU v měsíci**. Vždy **od 9 hodin** v zasedací místnosti Městského úřadu Náchod (ul. Palachova) ve druhém patře. 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: **27. dubna, 25. května, 29. června**

Další plánované akce:

### **Středa 13. dubna od 10:00 hodin**

- Relaxační seance v solné jeskyni.

### **Středa 11. května od 9:00 do 12:00 hodin**

- Přednáška o canisterapii s paní Jitkou Erlebachovou v zasedací místnosti Městského úřadu. Náchod ve druhém patře.

### **Středa 15. června od 9:00 hodin**

- Návštěva kavárny Láry Fáry.

Na setkání s Vámi se těší

Lenka Kopsová, Dis.  
Aleš Podlešák

## **OO SONS Trutnov**

Přijďte strávit pondělní dopoledne mezi nás. Od 9 do 11 hodin s námi můžete posedět mezi přáteli a známými nad šálkem kávy nebo čaje. Pravidelná posezení se konají v budově bývalého Okresního úřadu, v místnosti č. 450.

Máte-li zájem o podrobnější informace, kontaktujte paní Evu Kešnerovou na telefonním čísle 499 329 656.

Těšíme se na Vaši návštěvu!

## **OO SONS Vrchlabí – Hostinné**

Potřebujete poradit a nevíte kam se obrátit? Navštivte oční optiku na náměstí Votočky 13 v Hostinném. Zde můžete využít každý čtvrtek od 9 do 12 hodin a odpoledne od 13 do 16 hodin poradenství k příspěvku na péči, kompenzačním pomůckám či dalším sociálně právním záležitostem.

Bližší informace Vám poskytne Leoš Zvoníček na telefonním čísle 603 816 216.

## **OO SONS Hradec Králové**

Termín oblastního shromáždění OO SONS Hradec Králové v jídelně VČE je stanoven na **6. dubna 2011**. Součástí členské schůze SONS bude tentokrát vystoupení prezidenta SONS Josefa Stiborského, který pohovoří o chystaných změnách v legislativě. Zahájení se uskuteční v **14:30** hodin.

**Víkendový pobyt v Bělči** se v letošním roce bude konat v termínu od pátku **27. 5.** do neděle **29. 5.** Na sobotní dopoledne přislíbila účast firma Adaptech, která bude prezentovat náročné kompenzační pomůcky.

Cena pobytu na osobu je 750 Kč a částku je nutné uhradit osobně v TyfloCentru Hradec Králové, případně dle domluvy. Autobusová doprava bude zajištěna, podrobné informace získáte při úhradě nebo na čísle 731 030 555 od paní Ireny Korečkové.

Irena Korečková

## **Pozvánka na soutěž**

Po 2 letech si zopakujeme soutěž v psaní na klávesnici, Pichtově psacím stroji a čtení textů v Braillově bodovém písmu.

**Kdy:** 11. června 2011 v 9 hodin

**Kde:** SPC pro zrakově postižené v Šimkově ulici

Zájemci se hlase paní Ireně Korečkové na mobil 731 030 555 nebo na [ikor@brailnet.cz](mailto:ikor@brailnet.cz).

## 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.

#### ➤ **Odpolední posezení**

Přijďte si popovídat, posedět u kávy, dozvědět se nové informace, pobavit se... Každé pondělí odpoledne od **13:30**. Na některé z těchto pondělků jsme pro Vás připravili zajímavý přednáškový program, jednou v měsíci nás navštíví paní Alice Pávodová s poslechovým pořadem.

#### ➤ **Čtvrteční setkání**

V rámci Mozaiky si můžete opět vybrat z naší pestré nabídky pravidelných akcí. Naše aktivity jsou zábavné, poučné, lahodící tělu i duchu... takže neváhejte a vybírejte:

**Tvoření pro každé stvoření** – každý poslední čtvrtek v měsíci se budeme setkávat a pokusíme se v sobě probudit tvořivost a nápaditost, kterou využijeme při tvorbě s textilem, hedvábím, drátky, barvami, papírem, sklem a dalšími materiály.

**Kino Komento** – promítání komentovaných filmů při čaji či kávičce jedenkrát za dva měsíce.

**Solná jeskyně** – relaxační seance v pohodlných křesílkách za zvuků příjemné hudby si budeme užívat jedenkrát za dva měsíce. Vstupné je 100 Kč na ZTP/P (klient a průvodce platí částku napůl).



## Plánované jednorázové akce:

- Výlet do Muzea bratří Čapků v Malých Svatoňovicích
- návštěva domácího pivovaru U Antéňáka v Hradci Králové
- návštěva muzea hraček v Rychnově nad Kněžnou
- plavání v Aquacentru
- návštěva koupaliště Flošna
- dle zájmu turistika a výlety na dvoukolech

Plánované jednorázové aktivity budou realizovány na základě zájmu a počtu účastníků. Proto prosíme vás, případné zájemce, abyste nás kontaktovali a sdělili, kterých akcí se chcete zúčastnit. Zároveň vítáme i tipy na další aktivity, jenž bychom mohli v TyfloCentru uskutečnit.

- Společné vaření

Všichni milovníci dobrého jídla se mohou společně s námi zúčastnit vaření, které probíhá každé úterý dopoledne od **10:00**. Je nutná telefonická domluva alespoň den předem. Několik ukázek receptů z naší úterní kuchyně jsme pro Vás připravili i v tomto čísle Střípku.

Telefonní číslo: **495 52 37 29**



**Tvoříme s hedvábím**

## Seznam akcí na II. čtvrtletí roku 2011

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

### DUBEN

#### ➤ **Čtvrtek 7. 4.**

Návštěva hmatové výstavy o pravěku s názvem „Šaty dělají pračlověka“ ve výstavním sále Muzea v Poličce. Vstup je 25 Kč na ZTP/P. Doprava bude zajištěna vlastním autobusem, poplatek činí 50 Kč na osobu.

#### ➤ **Čtvrtek 14. 4. od 10:00 hodin**

Návštěva Dopravního podniku města Hradce Králové spojená s prohlídkou nového typu trolejbusu, který začne jezdit v našem městě.

#### ➤ **Pondělí 18. 4. od 13:30**

Odpolední posezení s paní Alicí Pávovou „Karel Jaromír Erben“.

#### ➤ **Středa 20. 4. od 9:00 do 13:00 hodin**

Seminář k projektu OPLZZ „Trh práce – od omezení k možnostem“.

#### ➤ **Čtvrtek 21. 4.**

Výlet do Muzea perníku v Rábech u Pardubic. Vstupné je 50 Kč pro držitele průkazek i jejich průvodce. Součástí prohlídky je ochutnání perníčku, povídání o historii perníkářského řemesla, osahání si formiček pro výrobu perníku.

#### ➤ **Čtvrtek 28. 4. dopoledne**

Tvoření pro každé stvoření

#### ➤ **Sobota 30. 4. od 11.00**

Sportovní sobota

## **KVĚTEN**

### ➤ **Čtvrtek 5. 5. od 9:30 hodin**

Návštěva CERAGEM centra a využití masážního lehátka pro zmírnění bolesti a ztuhlého svalstva. 40ti minutová masáž je bezplatná a s sebou je potřeba 2 bavlněná prostěradla, pohodlné oblečení (tričko, tepláky, ponožky). Zájemci se hlase co nejdříve, počet míst je omezen!

### ➤ **Úterý 10. 5.**

Výlet od pražské prodejny Tyflopomůcek a možnost nákupu kompenzačních pomůcek pro zrakově postižené.

### ➤ **Pondělí 16. 5. od 13:30 hodin**

Beseda o zdravé výživě spojená s prodeje produktů, Povídat bude majitelka prodejny Bazalka Ing. Lukešová.

### ➤ **Pondělí 23. 5. od 14:00**

Odpolední posezení s paní Alicí Pávovou „J. Štuchal

### ➤ **Středa 18. 5. od 10:00 do 15:00 hodin**

Doteky techniky – prezentace kompenzačních pomůcek. Akce se bude konat v Adalbertinu.

### ➤ **Čtvrtek 19. 5. dopoledne**

Tvoření pro každé stvoření.

### ➤ **Čtvrtek 26. 5. od 9:30**

Prohlídka botanické zahrady léčivých rostlin, která zabezpečuje pěstování léčivek pro pedagogické a výzkumné účely. Zajištěn bude výklad pracovníka farmaceutické fakulty.

### ➤ **Pátek 27. 5. až neděle 29. 5.**

Víkendový pobyt v Bělči.

## **ČERVEN**

### ➤ **Čtvrtek 2. 6. dopoledne**

Návštěva zvukové knihovny spojená s obědem v některé z hradeckých hospůdek.

➤ **Čtvrtek 9. 6.**

Výlet na zámek Kuks, prohlídka hospitalu a Českého farmaceutického muzea, příp. hraběcí hrobky.

➤ **Sobota 11. 6. od 9:00 hodin**

Soutěž ve čtení a psaní Braillova bodového písma a psaní na klávesnici. Klání proběhne v SPC pro zrakově postižené v Šimkově ulici.

➤ **Čtvrtek 16. 6. od 10:00 do 12:00**

Plavání pro vodomily v hradeckém Aquacentru. Poté zajdeme na oběd do blízké restaurace.

➤ **Pondělí 20. 6. od 14:00**

Odpolední posezení s paní Alicí Pávovou „Soudničky“.

➤ **Čtvrtek 23. 6.**

Prohlídka areálu Krňovického skanzenu včetně expozic uvnitř staveb. Vstup na ZTP/P je 30 Kč, průvodci mají vstup zdarma.

➤ **Čtvrtek 30. 6. dopoledne**

Tvoření pro každé stvoření.



**Hvězdárna a planetárium**

## **Něco dobrého z naší kuchyně...**

### **Cardovy nudle**

Ingredience: těstoviny, kuřecí prsa, kari, sůl, pepř, tymián, olej, máslo, majoránka, oregáno, smetana, hořčice, eidam.

Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky a naložíme přes noc do hlubokého talíře s kari, pepřem, tymiánem a olejem. Druhý den uvaříme těstoviny, poté vložíme do mísy a smícháme s máslem, majoránkou a oregánem. Maso a těstoviny promícháme a dáme na pekáč, který nevymazáváme. Kelímek smetany smícháme s 2 polévkovými lžícemi hořčice a zalijeme tím těstoviny. Dáme zapéct na 30 minut na 200 stupňů. Před koncem pečení posypeme strouhaným sýrem.

### **Čočka po indicku**

Ingredience: čočka, olej, hořčičné semínko, koření garam masala, koriandr, kari, kurkuma, bílý jogurt.

Na pánvi rozežřejeme olej, tak aby tuk pokrýval celé dno pánve. Do oleje nasypeme hořčičné semínko, garam masalu, koriandr, kari a kurkumu a necháme tak 10 minut na hodně mírném plameni navonět. Poté přisypeme uvařenou čočku, povaříme a přidáme bílý jogurt. Ještě asi 10 minut vaříme, nemělo by to být po uvaření vodovaté.

Koření dáváme odhadem podle chuti. Koření to taky pěkně zahustí, takže není potřeba přidávat mouku. Jestli chcete mít čočku žlutější, přidejte víc kurkumy, která je bez chuti.

Kolektiv pracovníků přeje dobrou chuť!

## **Ochutnejte tajemství tmy a dobré kávy**

V průběhu června pořádá Tyfloservis již po několikáté temnou kavárnu. Tento rok bude probíhat opět v rámci festivalu Divadlo evropských regionů, který pořádá Klicperovo divadlo, o. p. s. od 21. do 30. 6. 2011 v Hradci Králové.

Kavárna bude otevřena po celou dobu trvání festivalu a její součástí bude nejen zrakově postižený personál, ale také čtení literárních děl handicapovaných autorů.

Návštěvníci kavárny tak budou moci načerpat spoustu nevšedních zážitků nejen z pobytu v tajemném prostředí tmy a konzumace občerstvení bez zrakové kontroly, ale také z bližšího seznámení se zrakově postiženými lidmi a jejich tvorbou.

I ti, kdo mají sami nějaké zrakové obtíže, ale ještě se mohou zrakem alespoň částečně orientovat, si zde mohou vyzkoušet, jaký je rozdíl využívat alespoň zbytků zraku nebo nevidět vůbec. Jak jiné je vychutnat si dobrou kávu nebo čaj či sníst drobné pokrmy. Mohou se více soustředit na vnímání zvuků, vůní a chutí a celkovou atmosféru prostředí.

Bližší informace o místě konání a otevírací době kavárny budou upřesněny.

Kontakt na organizátora akce:

Tyfloservis, o. p. s. Hradec Králové

Tel.: 495 273 636

E-mail: [h.kralove@tyfloservis.cz](mailto:h.kralove@tyfloservis.cz)

Vlasta Kobulská



## Děkujeme všem, kteří v roce 2010 podpořili naši činnost:



MPSV



Úřad práce



Město Hradec Králové

HRADEC KRÁLOVÉ



Město Hořice v  
Podkrkonoší



Město Náchod



Město Nová Paka



Město Kopidlo



Město Jaroměř



Město Jičín



Město Lázně  
Bělohrad



Sbírka Bílá pastelka



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM  
LIDSKÉ ZDROJE  
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
[www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz)

Tento projekt je financován z ESF prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a ze státního rozpočtu ČR.

Aktivita je součástí individuálního projektu Služby sociální prevence v Královéhradeckém kraji ([www.socialniprojekty.cz](http://www.socialniprojekty.cz)).



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM  
LIDSKÉ ZDROJE  
A ZAMĚSTNANOST



KRÁLOVÉHRADSKÝ  
KRAJ

PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
[www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz)

Projekt je financován z ESF a státního rozpočtu ČR prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost.

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

V Hradci Králové, březen 2011