

# STŘÍPEK

**Informační zpravodaj pro nevidomé a  
slabozraké Královéhradeckého kraje  
Číslo 1/2021**



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

Ul. Okružní 1135/15, 500 03 Hradec Králové

Tel.: **495 523 729**

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

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



# Úvodník

Milí čtenáři,

přeji Vám i Vaším blízkým zdraví a naději, že rok 2021 bude příznivější a snad i radostnější, než ten minulý.

Prožili jsme mnozí těžké časy a nikdo nemáme kouzelnou hůlku, která by mohla mávnutím vrátit svět do doby před „covidem“. Máme však možnost pomáhat si navzájem, třeba jen dobrým slovem nebo trpělivostí a ochotou naslouchat.

V TyfloCentru jsme se přizpůsobili nejisté době a mimořádně vydáváme program sociálně aktivizačních služeb jen na měsíc leden! Delší období nejsme schopni plánovat... Prosíme Vás, milí uživatelé této služby, abyste se vždy aktuálně informovali, sledovali naše webové stránky a telefonicky si ověřovali konání jednotlivých akcí. Naše pracovnice Vás budou pravidelně zásobovat nabídkami aktivit, které se nám, s ohledem na momentální situaci, podaří domluvit.

Alespoň jedna dobrá zpráva pro ty z Vás, kteří jste uživatelé průvodcovských a předčitatelských služeb: oproti původnímu předpokladu se s námi kolegyně Jitka Jezberová neloučí, nějaký čas „potáhne káru“ s námi ještě dál. Nově nám do týmu přibyla ještě nová kolegyně, paní Tereza Ulbertová, bude se s Vámi potkávat jak v průvodcovských a předčitatelských službách, tak v našich sociálně aktivizačních programech.

Dagmar Balcarová

## Informace k protiepidemickým opatřením COVID

V souvislosti s aktuálními protiepidemickými opatřeními bychom vás rádi informovali o třech dílčích záležitostech, které se vztahují k osobám se zrakovým postižením.

První z nich se týká problémů těžce zrakově postižených s dopravou na odběrná místa v případě potřeby PCR testů. Nevidomí mohou mít problém sehnat doprovod k odběru, aniž by někoho dalšího vystavili riziku nakažení, a cestovat často nemohou jinak než veřejnou dopravou, což představuje opět další riziko. Podmínky testování zrakově postižených z podnětu SONS řešila odborná skupina pro přístupnost veřejné správy při Vládním výboru pro osoby se zdravotním postižením. Níže předáváme vyjádření předsedkyně odborné skupiny Nicole Fryčové k této věci:

„Lidé, kteří nemají možnost dopravit se ke stacionárním odběrovým místům z důvodu snížené schopnosti pohybu, orientace nebo nepříznivého zdravotního stavu, mohou využít mobilní odběrové týmy. Indikovat je mohou krajské hygienické stanice nebo praktičtí lékaři. V takovém případě dorazí mobilní odběrový tým přímo do Vašeho bydliště, kde Vám bude proveden odběr vzorku. V případě, že jste takovou osobou, informujte příslušnou krajskou hygienickou stanici či Vašeho praktického lékaře, že žádáte o odběr vzorku v místě Vašeho bydliště.“

Druhou novinkou je nový oficiální Covid Portál na adrese [covid.gov.cz](https://covid.gov.cz), jehož snahou je podávat všechny důležité informace k epidemii přehledně a srozumitelně na jednom místě. Portál je dobře přístupný s odcítači a obsahuje přímo i [sekcí pro zdravotně postižené](#), v níž se informace, jako je ta výše, budou průběžně objevovat. Je tedy dobré o tomto webu vědět.

A nakonec, ti, kdo by chtěli mít přehled o tom, co je ve kterých stupních tabulky PES povoleno či zakázáno, si tyto

informace mohou v přístupných formátech TXT a XLSX stáhnout z následující podstránky: [www.sons.cz/pes-pristupneinfo](http://www.sons.cz/pes-pristupneinfo) .

Informace připravil Jan Šnyrych

Zdroj: [www.sons.cz](http://www.sons.cz)



**Procházka vánočním Hradcem**

## Hradecký „VYKUK“

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

- V ulici ČSA, v úseku od ulice Palackého, od zastávky Adalbertinum, ve směru k ulici Mostecká, byla již ukončena oprava chodníku, lze projít bez omezení.
- Před hlavním nádražím již delší čas nefungují minimálně dva orientační hlasové majáčky, které navigují ke stanovištím MHD. Jejich opravu s Dopravním podnikem řešíme.
- Aktuální **úřední hodiny na Magistrátu města Hradce Králové**, jsou Po: 12 – 17 h, St: 8 – 13 h. Mimo tyto hodiny bude budova magistrátu pro veřejnost uzavřena, včetně podatelny.
- Aktuální **úřední hodiny na Úřadu práce v Hradci Králové**, jsou Po, St: 8 – 12, 13 – 17 h. Jinak pouze na objednání.



**Zahrada častolovického zámku**

## **Omluva paní Zdeně Gábelové.**

rádi bychom se touto cestou omluvili naší báječné spisovatelce Zdeně Gábelové za to, že jsme v minulém čísle zapomněli v článku Tyflotoulky očima Zdeny, aneb rozmarné léto uvést jméno autora.

Zdeni, přijmi tedy naši omluvu.

Tým TyfloCentra vydávající  
časopis Strípek.

### **Tyflotoulky očima Zdeny** Chuť podzimu

S podzimem se k nám vrátila druhá vlna epidemie koronaviru a s ní spojená různá nařízení. Opět jsme nasazovali roušky, i když jen v uzavřených prostorách.

Podzim jsme přivítali výletem do Častolovic. Odborníci doporučují trávit hodně času na čerstvém vzduchu. A tak jsme si jejich slova vzali k srdci. Slunečný a teplý den doslova lákal k výletu do přírody. Cílem našeho výletu nebyl častolovický zámek, ten jsme již s TyfloCentrem navštívili, ale zámecký park. Zdejší anglický park má rozlohu 42 hektarů. V parku žijí bílí jeleni a daňci. Ohrazenou část parku zabírá mini ZOO. V Častolovicích jsme přesedli na vlak, který má zastávku v těsné blízkosti parku. Při procházení parkem jsme se zastavili u rybníka. Lucka nám rozdala pečivo, kterým jsme krmili kachny. Přes most jsme došli na malý ostrůvek, kde hnízdí divoké kachny. Na mostě jsme se společně vyfotografovali. Na rybníce nás upoutala velká dřevěná vážka, která přistála na hladině. U dřevěného torza připomínajícího královský trůn jsme se pobavili. Láďa, Marcela a Anička se pomocí průvodců vydrápali na vrchol torza, tam se usadili a vzhlíželi k nám z výšky. U vykotlaného stromu jsme zapózovali pro fotografy. Procházeli jsme podle ohrad s jeleny a daňky. Byli od nás daleko a tak jsme je neviděli. Obdivovali jsme bohatou sbírku růží majitelky zámku v rozáriu. Průvodci nám četli názvy růží, k některým jsme přivoněli. V době plného rozkvětu to musí být nádhera. Navštívili jsme zámecký zvěřinec – mini ZOO s mnoha domácími i cizokrajnými zvířaty. Zakoupili jsme si granule, kterými jsme zvířata krmili. Naše skupina zaujala paní pokladní,

povídala si s námi, věnovala nám další granule a ukázala nám plody klokočí, plody keře, který zde v parku roste. Z plodů se vyrábějí růžence. Mnohé ze zvířat jsme si mohli pohladit a prohlédnout z bezprostřední blízkosti. Tak jsme viděli např. lamy, pštrosy Emu, poníky, kozy, ovce, prasata, různé druhy papoušků a bažantů, morčata a králíky. Volně se zde pohybují pávi s malými pávaty, holubi, perličky a hopkají zajíci. Všechna zvířata mají pěkné obydlí – dřevěné domky, malá zvířátka malé domečky a zámky. Nahlédli jsme do oranžerie, navazující na zámek. Byla slavnostně vyzdobená, konají se zde společenské akce a svatby. Do nedaleké restaurace Beseda jsme zašli na oběd. Škoda, že se kuchařovi utrhla ruka, bramboráčky byly pořádně přesolené. Zbývalo dost času do odjezdu vlaku. Vrátili jsme se zpět na zámek. Za doprovodu příjemné hudby jsme si na nádvoří zámku vychutnali dobrou kávu, zákusek, ale i lahodné víno. Obdivovali jsme malé něžné kvítky fialkové barvy na velkých keřích. Na schodišti obrostlém zelení jsme se společně vyfotografovali. Ve vlaku nás potěšil pan průvodčí, když nám oznámil, že nemusíme přestupovat, protože vlak jede až do Hradce. Dobrý dojem z výletu nám nepokazilo ani dlouhé čekání na oběd a již zmíněné přesolené bramboráčky. Počasí bylo jako na objednávku. Krásné prostředí plné zeleně, dobrá parta lidí, tak co si víc přát.

Do Červeného Kostelce jsme zajeli na exkurzi do malé rodinné firmy, kde paní Ing. Martina Hloušková vyrábí bylinné sirupy z Kladského pomezí. Všechny rostliny buď pěstují na vlastní bylinkové zahradě, nebo je sbírají jedině na čistých místech, ručně vybírají pouze rostliny nejlepší kvality. Po výstupu z vlaku jsme nasedli do linkového autobusu, který nás zavezl do okrajové části města se zvláštním názvem Bedna. Láďa nevyvedl z míry pana řidiče, když na něm požadoval lístek do stanice Krabice, protože se mu to líbilo více než Bedna. Z hlavní ulice jsme procházeli klidnou ulicí s rodinnými domky mezi lesy a poli. Na dvorku rodinného domku nás přivítala paní Ing. Martina Hloušková. S bylinkami, ze kterých vyrábějí sirupy, jsme se seznámili blíže prostřednictvím jejího vyprávění. Z velkého množství bylin, rostoucích na velké bylinkové zahradě, nám několik utrhla. Prohlédli jsme si je zblízka, promnuli v prstech a ovoněli. Ochutnali jsme plod klikvy a některé sirupy. Vyrábějí více než 20 druhů sirupů. Z rostlin méně obvyklých např. smrk, pelyněk, zlatobýl, divizna, sléz či



rozmarýn, ale i klasiku jako jitrocel, levandule či černý bez, kromě klasiky i rakytník, aronie, klikva, či plody černého bezu. Dozvěděli jsme se, ze kterých částí rostliny se sirupy vyrábějí – z plodů, listů a květů. V letáčku, který jsme dostali, byl nejen přehled vyráběných sirupů s popisem, k jaké léčbě se používají, ale i obrázky rostlin rozdělené podle toho, co se používá k výrobě sirupů. Nebyl by to Láďa, aby nepřišel s něčím zábavným. Při očíhávání rostliny smilu italského, připomínajícího chuť maggi, navrhl paní Hlouškové, že by mohla vyrábět sirup s názvem Smilník. Třeba by to byl dobrý reklamní trhák. Sirupy se dají zakoupit na e-shopu, trzích a jarmarcích, ale my jsme si je mohli zakoupit na místě. Procházkou jsme došli do restaurace Divadlo, kde jsme si pochutnali na dobrém obědě. Po obědě jsme linkovým autobusem zajeli k nádraží. Opět jsme udělali něco pro své zdraví, strávili jsme den na čerstvém vzduchu a ještě si z výletu přivezli sirupy na naše neduhy.

Hradcem Králové jsme se prošli po trase Procházkového okruhu III – s názvem Pevnost. Trasa okruhu vede po fragmentech bývalé barokní pevnosti z 18. století. Trasa má 11 zastavení v délce 5,5 km. Naší průvodkyní po okruhu byla Pavla Tomášková, která nám u každého zastavení přečetla buď informace z orientačních panelů, nebo ze svých připravených materiálů. Láďa Kolář ji vhodně doplňoval zajímavými informacemi. První zastavení bylo před Muzeem východních Čech na Eliščině nábřeží. Přešli jsme Tyršův most a po náplavce řeky Labe na Tylově nábřeží jsme došli k Labské elektrárně. Od Pavly jsme se dozvěděli mnoho zajímavých informací a technických dat o tomto ojedinělém dodnes funkčním technickém díle. Přes most, který znají všichni hradečáci jako Hučák, jsme došli k Jiráskovým sadům. U vstupní brány do parku je dochována část pravého líce ravelinu č. 14 a opevnění kasematy, určené pro pěchotní střelce. Jako dítě jsem si tady hrála s bratry. Jé, to už je let. Komenského ulicí jsme prošli kolem budovy kasáren pro pěchotu, zvané také Vodní, kde nyní sídlí Okresní soud, a objektu kasáren pro jezdecko, dodnes známé jako Žižkovy kasárna. Za mých mladých let zde sídlil zabezpečovací útvar velení 10. letecké armády. Můj manžel zde sloužil jako voják základní služby, a tak jsem za ním do kasáren chodila. Přešli jsme Moravský most a pokračovali procházkou podle Orlice po Brněnské ulici. Přešli jsme Malšovický most,

minuli jsme objekt pevnostní zbrojnice, dnes známý jako Tereziánský dvůr v Kozinově ulici. Procházeli jsme kolem budovy bývalého Pevnostního ženíjního ředitelství naproti Krajskému soudu. Zde jsme procházku ukončili. Chyběla nám ještě tři zastavení, ale už byl čas na zamluvený oběd v restauraci Pod Terasami. Procházka Hradcem byla nejen příjemná, ale i poučná. Dozvěděli jsme se mnoho zajímavostí o pevnosti, která byla zrušena v roce 1884. Po následném bourání pevnostních systémů se jich do dnešních časů mnoho nedochovalo. Také jsme se dozvěděli o slovanském hradišti na soutoku řek Labe a Orlice ze 13. století. Procházka Hradcem Králové byla poslední akcí před přísnějšími nařízeními kvůli zvýšenému výskytu nákazy koronavirem, spojenými s uzavřením škol, divadel, sportovních akcí a mnoha jinými omezeními. Následně byl vyhlášen nouzový stav. A tak jsme prožívali znovu to, co na jaře. Uzavření obchodů, služeb, nošení roušek venku a omezení pohybu osob. Samozřejmě nám opět zůstaly dveře TyfloCentra bohužel uzavřeny. Mohli jsme využít možnosti individuálních covid procházek. Po jejich zrušení jsme byli ve spojení telefonicky nebo přes počítač.

Po rozvolňování nařízení jsme se poprvé sešli v TyfloCentru na tvoření pro každé stvoření. Vytvořili jsme si adventní věnce nebo svícní. Já jsem se bohužel z vážných důvodů nemohla zúčastnit. Ale krásný svícen jsem dostala od děvčat jako dárek. Dojalo mě to k slzám. Další akcí byla příjemná procházka Šimkovými sady, při které jsme se podívali na stavbu nového hotelu. Čerstvě napadáný sníh navodil vánoční atmosféru. Po hodinové procházce jsme začali pociťovat zimu, a tak jsme se zahřáli čajem v klubovně TyfloCentra. Další týden jsme se prošli od TyfloCentra starým městem. Procházku jsme zakončili sladkou tečkou v cukrárně U Mlsouna. Vychutnali jsme si dobrou kávu a zákusek. Před vánočními svátky jsme si poseděli v klubovně na tradičním vánočním posezení. Kromě příjemného prožití vánočních svátků a pevného zdraví jsme si popřáli, aby ten příští rok byl lepší než ten letošní.

Zdena Gábelová  
Uživatelka TyfloCentra Hradec Králové

## **Informace poboček SONS**

### **OO SONS Náchod**

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:**

Pokud nám situace kolem pandemie Covid-19 dovolí, budeme v I. čtvrtletí roku 2021:

1) pokračovat tak jako v minulých letech sérií Komentovaného promítání fotografií „Ze života odbočky“.

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

2) pokračovat v dalších akcích, které jsme nemohli uskutečnit. Budete o nich informováni prostřednictvím telefonátu a e-mailu.

Na setkání s Vámi se těší

Aleš Podlešák  
předseda OO SONS Náchod  
tel. 604 972 632  
email: [nachod-odbocka@sons.cz](mailto:nachod-odbocka@sons.cz)

## **OO SONS Trutnov**

I přes nepříznivou situaci všude kolem fungujeme a doufáme, že naše činnost se brzo vrátí do obvyklých kolejí a pojedeme na 100%. Těšíme se na společné akce, které je teď velmi těžké plánovat dopředu. Pokud to půjde, tak chystáme tvůrčí dílničku, zdravotní vycházky po okolí, společné čtení, návštěvy výstav. Pro konkrétní akce a termíny sledujte naše webové stránky: [www.sons.cz/trutnov](http://www.sons.cz/trutnov)

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

**Do celého nového roku přejeme všem hlavně pevné zdraví a hodně duševní pohody!!!**

Bližší informace na níže uvedených kontaktech.

Bližší informace na níže uvedených kontaktech.

Kontakt: **778 702 410**  
**[trutnov-odbocka@sons.cz](mailto:trutnov-odbocka@sons.cz)**  
[www.sons.cz/trutnov](http://www.sons.cz/trutnov)

za OO SONS Trutnov  
Adriana Teplá a Kamil Studený

## **OO SONS Vrchlabí**

Provozní doba odbočky

Pondělí: 9:00 - 12:00 , 14:00 - 16:30

Středa: 14:30 - 17:30 (aktivity pro členy i mimo sídlo odbočky)

Kontaktní osoba:

Bc. Karolína Dvořáková

OO SONS Vrchlabí se sídlem Slovanská 1116, 543 01 Vrchlabí  
(naproti gymnáziu, vedle obchodu potravin Kometa)

Tel: 605 706 358

e-mail: [vrchlabi-odbocka@sons.cz](mailto:vrchlabi-odbocka@sons.cz), [karolina.dvor@seznam.cz](mailto:karolina.dvor@seznam.cz)

Facebook: SONS Vrchlabí

Webové stránky: [www.sons.cz](http://www.sons.cz) (informace o nás najdete v sekci  
- odbočky - Královéhradecký – Vrchlabí)

Informace podá také:

Pan Leoš Zvoníček, Optika Zvoníček, Krkonošská 29, Vrchlabí

Pan Leoš Zvoníček, provozovna Hostinné, E. Votočka 13,  
Hostinné - pouze středa 9-12, 13-16:30

## **OO SONS Hradec Králové**

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 závislosti  
na státních svátcích a dalších akcích může být tato středa  
přesunuta na některou předchozí) v klubovně TyfloCentra  
Hradec Králové od 13 do 15 hod,  
tato posezení jsou zaměřená 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, navázat nová přátelství nebo si i zahrát nějakou nám přístupnou hru.

Dle domluvy a případného zájmu v rámci těchto klubových posezení nabízíme uspořádat

### ***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.

### ***Online setkávání s využitím IT technologií***

Nově nabízíme, i s ohledem na možná omezení spojená s opatřeními v pandemické situaci, ale i bez ní, možnost setkávat se s využitím nejrůznějších informačních technologií takzvaně online, kdy se můžeme potkávat prostřednictvím nejrůznějších komunikačních kanálů, telefonickou komunikací počínaje, prostřednictvím e-mailu, Skype, FaceBooku, WhatsApp, prostřednictvím komunikačních platforem MS Teams, Zoom, Jitsi Meet, Google Meet, stačí se domluvit na konkrétní platformě a můžeme se potkávat i bez nutnosti osobního setkání.

V případě potřeby seznámení s nějakou platformou, nácviku práce s ní, kontaktujte lektory TyfloCentra Hradec Králové (nejlépe na mobilu +420 – 778 410 804)

## ***Aktuální informace o fungování OO SONS Hradec Králové v následujících měsících***

Vážení členové, vážení uživatelé našich spolkových činností a vážená veřejnosti, v těchto měsících v souvislosti s pandemickou situací se může stát, že mohou činnosti naší odbočky a TyfloCentra Hradec Králové, v jehož prostorách sídlíme, probíhat podle aktuálních nařízení Krajské hygienické stanice Královéhradeckého kraje v omezeném režimu.

V těchto měsících se může stát, že omezíme z těchto důvodů spolkové aktivity na minimum. Nepřerušujeme realizaci našich aktivit a služeb, pouze mohou probíhat ve změněném režimu. Po dobu těchto měsíců se na konání plánovaných klubových posezení nebo dalších akcí pořádaných ve spolupráci s TyfloCentrem Hradec Králové informujte, na níže uvedených kontaktech, případně na stránkách odbočky nebo TyfloCentra.

## ***Distribuce ochranných pomůcek a dezinfekce***

Z ústředí SONS na naší odbočku dorazila díky daru Nadace prof. Vejdovského zásilka s ochrannými pomůckami, konkrétně dezinfekce v 200 ml lahvičkách a jednorázové roušky. Tyto ochranné pomůcky jsou určeny pro osoby z řad zrakově postižených bez ohledu na jejich členství v SONS, v případě zájmu o některé ochranné pomůcky nás kontaktujte na níže uvedených kontaktech.

## ***Termíny klubových posezení***

- 27. ledna
- 24. února
- 24. března

Na vaši návštěvu se těší

Ing. Karel Hruběš, předseda OO SONS Hradec Králové

adresa: Okružní 1135/15, 500 03 Hradec Králové

tel.: +420 – 608 335 137

[hradeckralove-odbocka@sons.cz](mailto:hradeckralove-odbocka@sons.cz), [hrubes@sons.cz](mailto:hrubes@sons.cz)

[www.sons.cz/hradeckralove](http://www.sons.cz/hradeckralove)

## ***Kontaktní dny odbočky:***

Pondělí až pátek 9 hod – 13 hod (nutná telefonická domluva)

## 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**

Tradiční poslechový pořad pro nás bude i nadále připravovat pracovnice hudebního oddělení městské knihovny paní Tereza Heuer. Poslechové pořady na různá témata si můžete poslechnout vždy třetí pondělí v měsíci od **13:30** hodin.

Stále se budeme setkávat s Mgr. Klárou Zdechovskou při oblíbeném programu „Cestujeme hudbou“. Poznávat hudbu různých národů a kultur budeme vždy buď druhé nebo čtvrté pondělí v měsíci od **14:00 do 15:30** hodin. O konkrétních termínech budete informováni v programu.

I nadále se budeme setkávat s těmi, kdo se rozhodli trochu potrápit svůj mozek a navštěvují kurz výuky anglického jazyka, kterým všechny provází Kristýna Haklová.

#### ➤ **Středa, zacvičit je třeba☺**

Pokračujeme i v tréninku naší fyzické kondice a vítáme nové cvičence v Kurzu Cvičení pro radost. Probíhá vždy ve středu od **10:00 do 11:00** hodin v pronajatých prostorách tanečního studia Intimate na Pospíšilově třídě v bezprostřední blízkosti TyfloCentra.



## ➤ **Čtvrteční setkání**

Nabízíme pravidelné akce, na které jste zvyklí, ale i nové, „neokoukané“ aktivity, abychom vás zaujali a měli jste z čeho vybírat:

**Tvoření pro každé stvoření** – alespoň 1x za čtvrtletí se budeme setkávat a pokusíme se v sobě probudit tvořivost a nápaditost, kterou využijeme při tvorbě s textilem, hedvábím drátky, barvami, papírem, sklem a dalšími materiály.

**Za kulturou do Klicperova divadla** – jednou za čtvrtletí absolvujeme, dle nabídky, divadelní představení. Vstup na ZTP/P je 75 Kč, doprovody zdarma.

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

**Plavání** – pravidelně 1x za čtvrtletí si na 2 hodiny půjdeme zaplavat do královéhradeckého Aquacentra. Využít zde můžete bazén s vlnobitím, dva vířivé bazénky, teplý bazének, páru. Dále je možné přejít spojovacím koridorem a jít si zaplavat do plaveckého bazénu (50 m). Vstup na 2 hodiny na průkaz ZTP/P je 105 Kč.

### **Plánované jednorázové akce:**

- přednáškové programy
- návštěva pražské synagogy
- Vivien kosmetika v HK
- návštěva Břevnovského Kláštera a přilehlých zahrad  
...a mnoho dalšího co se nám nepodařilo v předešlém roce uskutečnit

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 **9:30**. Je nutná telefonická domluva alespoň týden předem. V případě nedostatečného počtu účastníků bude akce zrušena.

Telefonní číslo: **495 52 37 29**



**Vaření po dlouhých 9 měsících**

## ***Seznam akcí na leden roku 2021***

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

### **LEDEN**

- **Úterý 5. 1. od 9:30 hodin**  
Společné vaření.
  
- **Středa 6. 1. od 10:00 hodin**  
Cvičení pro radost.
  
- **Čtvrtek 7. 1. od 9:30 hodin**  
Procházka po dlouhém nic nedělání a užívání si svátků.  
Naši společnou procházku bychom zakončili nějakým  
dobrým kafičkem v kavárně.
  
- **Pondělí 11. 1. od 14: 00 do 15:30 hodin**  
Cyklus „Cestujeme hudbou“ s Mgr. Klárou Zdechovskou.
  
- **Úterý 12. 1. od 9:30 hodin**  
Společné vaření.
  
- **Středa 13. 1. od 10:00 hodin**  
Cvičení pro radost.
  
- **Čtvrtek 14. 1. od 9:30 do 12:00 hodin**  
Už jste dlouho nebyli v kině? Tak to můžete napravit,  
přihlásit se právě v tento den a zúčastnit se v „Tyflu“  
Komento Kina. A co se bude vysílat? Tak to se nechte  
překvapit.

- **Pondělí 18. 1. od 13:30 hodin**  
Odpolední posezení s paní Terezou Heuer: tentokrát na téma: Karel Čapek Pudlenka aneb měl jsem psa a kočku.
- **Úterý 19. 1. od 9:30 hodin**  
Společné vaření.
- **Středa 20. 1. od 10:00 hodin**  
Cvičení pro radost.
- **Čtvrtek 21. 1. od 9:30 hodin**  
Plavání pro všechny vodomily v hradeckém Aquacentru (vstup 100 Kč/ 2 hodiny na průkaz ZTP/P, průvodci zdarma). Poté poobědváme v některé z blízkých restaurací Návštěva hradeckých lázní.
- **Pondělí 25.1. od 13:30 – 14:15 hodin**  
Angličtina s Kristýnou – téma narozeniny a oslavy, neb s Vámi chce vaše učitelka oslavit své narozeniny. Stále bude platit heslo „angličtina hrou“.
- **Úterý 26. 1. od 9:30 hodin**  
Společné vaření.
- **Středa 27. 1. od 10:00 hodin**  
Cvičení pro radost
- **Čtvrtek 28. 1. od 10:00 hodin**  
Den jako stvořený pro všechny, kdo rád soutěží a namáhá si mozek. Do prostor TyfloCentra vás zveme na soutěžní klání ve hře **Audiostop**, který pro vás připravil náš kolega Karel Hrubeš.

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

*Program našich aktivit na leden až březen 2021:*

### **LEDEN 2021**

#### **13. ledna**

- **„Rybníky a rybáři v okolí Jičína“**  
Přednáška Ing. Václava Vika s promítáním diapozitivů.  
Polyfunkční komunitní centrum, autobusové nádraží 17.  
listopadu 861, Jičín.

### **ÚNOR 2021**

#### **10. února**

- **„Cesta na slavnosti Sallac do Valencie a zpět I.“**  
Přednáška p. Marie Včelákové s promítáním diapozitivů.  
Polyfunkční komunitní centrum, autobusové nádraží 17.  
listopadu 861, Jičín.

### **BŘEZEN 2021**

#### **10. března**

- **„Cesta na slavnosti Sallac do Valencie a zpět II“**  
Přednáška p. Marie Včelákové s promítáním diapozitivů.  
Polyfunkční komunitní centrum, autobusové nádraží 17.  
listopadu 861, Jičín.

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

**Kontaktní údaje:**

Mgr. Soňa Skočovská

17. listopadu 861, Jičín

Telefon: 739 578 900

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

Provozní doba:

Po, St: 8-12, 13-17 h (ambulantně)

Út, Čt: 8-12, 13-16 h (terénně)

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

*Program našich aktivit na leden až březen 2021:*

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: 27. ledna, 24. února, 31. března**

**Kontaktní údaje:**

Adresa: Pražská 1759, Náchod

Telefon: 739 578 910

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

Na setkání s Vámi se těší

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

Za OO SONS Náchod  
Aleš Podlešák

**Všem našim uživatelům...**



**Obrázek: „PF 2021 přeje TyfloCentrum Hradec Králové“**

## Děkujeme všem, kteří podporují naši činnost:



MPSV



Úřad práce



Královéhradecký kraj



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

Evropská unie Evropský sociální fond Operační program Zaměstnanost



HRADEC KRÁLOVÉ

Město Hradec Králové



Akcenta CZ, a.s



Město Jičín



Město Hořice v Podkrkonoší



Město Náchod



Město Kopidlno



Město Nová Paka



Microsoft

Microsoft



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 2020.