

STŘÍPEK

**Informační zpravodaj pro nevidomé a
slabozraké Královéhradeckého kraje
Číslo 4/2021**



**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

Web: www.tyflocentrum-hk.cz

Úvodník

Vážené čtenářky a vážení čtenáři,

rok se překulil do podzimu a před námi je už na dohled jeho konec. Sotva si užijeme babího léta, už nás čeká méně oblíbené období plískanic a začátku zimy.

Hodláme se ale zahřát na akcích TyfloCentra a nedopustit tak podzimní chmury ani mrazení! Přečtěte si nabídku našich aktivit, věřím, že si vyberete. Přestože jsme nakonec nejeli do slibovaného Mělníka, nabídek je v podzimním období dost. Zároveň upozorňuji, že jako každý rok TyfloCentrum neposkytuje služby v týdnu „mezi svátky“ od 27. 12. – 31. 12.

I když všichni doufáme, že nás letos zákeřné viry budou trápit méně než v loňském podzimu, nemůžeme ignorovat bezpečnostní opatření. Pokud se účastníte našich akcí, prosím, projděte si samostatný článek *Opatření při výjezdových akcích*. Pokud nás ten uplynulý rok něčemu naučil, tak je to snad větší opatrnost a vzájemná ohleduplnost.

Nově k nám nastoupila další kolegyně, sociální pracovnice Mgr. Lucie Šádková. Také se s ní budete potkávat ve službách poradenství, průvodcovské a aktivizační.

Ač ještě pár měsíců schází, pro čas vánoční Vám všem přeji klidné a hřejivé svátky, hodně zdraví a blízkost těch, které máte rádi!

Dagmar Balcarová

Informace k bariérám

Přinášíme Vám několik informací z aktuální situace řešení bariér pro zrakově postižené v Hradci Králové.

Turnikety na Terminálu hromadné dopravy HK

V dubnovém Střípku jsem Vás informoval o vstupních turniketech umístěných před dveřmi na sociální zařízení na Terminálu hromadné dopravy v Hradci Králové.

Tyto turnikety byly pro zrakově postižené osoby nepřístupné. V současnosti jsou pro ně přístupné prostřednictvím nainstalovaných eurozámků.

Poznámky:

- Pro zrakově postiženého je zapotřebí mít vlastní euroklíč.
- Eurozámek se nachází na boční straně platebního terminálu, na němž je umístěn informační štítek v Braillově a reliéfním písmu.
- Informace o turniketech s eurozámkami se zrakově postižený dozví na autobusovém terminálu z obnovených hlasových frází u orientačních hlasových majáčků umístěných nad vstupními dveřmi do obou budov/hal (prozatím jsou nefunkční!).
- Zrakově postižená osoba může telefonicky požádat o otevření turniketů dispečera THD na čísle 725 766 145.

Inteligentní dopravní systém

V Hradci Králové se začal v červnu 2021 budovat inteligentní dopravní systém. Jedná se o kompletní výměnu semaforů na všech křižovatkách a přechodech pro chodce. Současně se na nich realizují bezbariérové úpravy pro zrakově postižené. Jsou to tyto úpravy:

- Akustická signalizace pro nevidomé s dálkovou aktivací. Prostřednictvím vysílačky pro nevidomé ji aktivuje zrakově postižený **stisknutím povelu č. 5** ze vzdálenosti cca 20 metrů. Stiskem chodeckého tlačítka na sloupku světelné signalizace pak aktivuje „zelenou“.

- Hmatné prvky (varovné pásy, signální pásy případně vodící pásy přechodů).
- Vizuálně kontrastní označení varovných pásů, signálních pásů a sloupků světelné signalizace.

Poznámka: Inteligentní dopravní systém je realizován postupně a v provozu bude od roku 2023.

Jarmil Moláček



Zámek Nové Město n. Metují

Opatření při výjezdových akcích

Prosíme všechny uživatele, kteří se účastní akcí pořádaných v rámci sociálně aktivizačních činností, zejména pak akcí výjezdových, akcí typů exkurzí, návštěv restaurací, divadel, knihoven, rodinných firem apod., aby dodržovali nařízená protiepidemická opatření.

V současné době platí:

- osoba absolvovala nejdéle 7 dní před konáním akce RT-PCR vyšetření na přítomnost viru SARS-CoV-2 s negativním výsledkem nebo
- osoba absolvovala nejdéle před 72 hodinami rychlý antigenní test (RAT) na přítomnost antigenu viru SARS-CoV-2, s negativním výsledkem, který provedl zdravotnický pracovník, nebo
- osoba byla očkovaná proti onemocnění covid-19 a doloží národním certifikátem o provedeném očkování nebo certifikátem podle nařízení Evropské unie o digitálním certifikátu EU COVID, za podmínky, že uplynulo nejméně 14 dní od dokončeného očkovacího schématu nebo
- osoba prodělala laboratorně potvrzené onemocnění covid-19, uplynula u ní doba izolace podle platného mimořádného opatření Ministerstva zdravotnictví a od prvního pozitivního rychlého antigenního testu (RAT) na přítomnost antigenu viru SARS-CoV2 nebo RT-PCR testu na přítomnost viru SARS-CoV-2 neuplynulo více než 180 dní.

V případě nejasností neváhejte kontaktovat pracovníky TyfloCentra s dotazy nutnosti výše uvedených opatření před pořádanou akcí.

Pavla Tomášková
Sociální pracovnice

Léto, nejkrásnější období roku

Na Česko se valila jedna pohroma za druhou. Nad jižní Moravou se přehnalo tornádo, které poničilo několik vesnic. Domy bez střech, pokácené stromy, někteří lidé přišli doslova o všechno. V jiných oblastech silné bouřky, přívalové deště, povodně. Naštěstí se nás živelné pohromy nedotkly osobně.

Časy, kdy byste našli tkalcovský stav bezmála v každé krkonošské chalupě, už minuly. My jsme zajeli do Podkrkonoší, a to do Trutnova a tkalcovský stav jsme nejen viděli, ale mohli si i vyzkoušet nelehkou práci tkalců. Od vlakového nádraží v Trutnově středu jsme cestou necestou, trávou a doslova krkolomnými schody, které jsme naštěstí zdolali bez úrazu, došli k Domu pod jasanem, kde se nachází Tkalcovské muzeum. Cestou jsme minuli několik zastavení křížové cesty s barevným vyobrazením náboženských výjevů. Po vstupu do velké místnosti na mě dýchla atmosféra starých časů. Byly tu nejen předměty týkající se tkalcovství a lnu, ale i starý nábytek – skříně, postel, stůl a židle, gauč, kolébka, nádobí, keramické formy na bábovky, ale i oblečení, háčkované dečky, slunečníky a mnoho dalších předmětů.

Z poutavého vyprávění paní průvodkyně jsme se dozvěděli mnoho zajímavostí nejen o pěstování lnu, ale i o jeho zpracování. Dětem přiblíží zpracování lnu promítáním kreslené pohádky o krtečkovi a modrých kalhotkách s kapsami. My jsme si postup zpracování spojili sami s touto pohádkou, kterou všichni dobře známe. Také jsme poznali pracovní nástroje jako např. vochlu, drhlen, trdlici, drhlici, kolovrat. Na většině z nich jsme si mohli sami vyzkoušet jednotlivé činnosti. Osahali jsme si i usušený len a semínka, přízi, vlákno a plátno. Zblízka jsme si prohlédli a osahali výrobky ze lnu – množství deček, zástěry, obyčejnou lněnou sukni na všední den, která byla při podržení v ruce překvapivě těžká a jemnější sukni se vzorem tzv. božíhodovou. Viděli jsme, jak se ručně vyráběly provazy. Vyzkoušeli jsme si také zatočit klikou. Nejvíc nás zaujali dva tkalcovské stavy.

Na tom menším si zájemci vyzkoušeli svou zručnost. Já jsem jen při sledování ostatních, zjišťovala, že bych si nevydělala ani na sůl, ani na chleba. Druhý větší stav už byl dokonalejší, tkalo se na něm i vzorované plátno. Při vyprávění jsme se zatoulali i do historie, do časů, kdy krkonošské plátno bývalo vyhlášeným obchodním artiklem a konkurovalo dokonce dovozu z Holandska. Zpracování lnu zaměstnávalo celou rodinu. Muži tkali, ženy předly a děti pomáhaly s přípravou. To si dnes nedovedeme vůbec představit – jak dnešní mladá generace vymění mobily a počítače za pomoc rodičů při práci. Také jsme se dozvěděli, jak je to s tlustým palcem přadlen, které známe z pohádek. Zpestřením návštěvy muzea byla výroba mýdla. Ztuhlé mýdlo, jehož barvu a tvar jsme si mohli zvolit, jsme si ozdobili snítkou levandule a zabalili do celofánového sáčku. Také jsme si mohli zakoupit výrobky ze lnu nebo mýdla.

Cesta na oběd do penzionu Poříčí byla dlouhá a pro mnohé z nás úmorná. Ale odměnou nám byl výborný oběd v podobě maxi porcí s příjemnou a rychlou obsluhou. Milovníci piva si pochutnali na pivu Krakonoš a zbyl čas i na dobrou kávu. Cestou jsme míjeli kostel Sv. Petra a Pavla. Byl bohužel zavřený a tak nám Katka o něm přečetla aspoň pár zajímavostí. Trošku unaveni dlouhou chůzí, ale obohaceni o mnoho nových poznatků a zážitků jsme se rádi usadili ve vlaku.

Nové Město nad Metují je krásné město v severovýchodních Čechách v okrese Náchod, kterému se také říká Český Betlém. Budova Sboru dobrovolných hasičů, kde jsme měli domluvenou krátkou přednášku, nebyla daleko od autobusové zastávky. Před budovou nás upoutala historická požární stříkačka. Anička Mencová si přála, aby tam byl nějaký mladý a hezký hasič. Přání se ji vyplnilo. A byl to dokonce starosta hasičů, sympatický a mladý muž. Vyprávěl nám o činnosti tohoto sboru. V garáži stála velká stříkačka a auto se žebříkem, u stropu byl zavěšen záchranný člun. Zastavili jsme se u výjezdového auta, kde jsme se seznámili s technikou, kterou hasiči potřebují při zásazích. Hasiči nevyjíždějí jen k požárům, ale i k dopravním nehodám,

vyprošťují ohrožené lidi z bytů, pomáhají při živelných pohromách a zachraňují lidské životy při různých nehodách. Osahali jsme si a potěžkali nůžky a řezačku k rozřezávání aut, bombu se vzduchem a masku. Přesvědčili jsme se, že hasiči pracují s těžkými předměty. Však hasiči jsou většinou chlapi jako hora, žádní střízlíci. Dále jsme si osahali límec používaný při podezření na poranění páteře, umělohmotný vak naplněný malými kuličkami nahrazující sádrový obvaz při zlomeninách, hadici, proudnici, v rukou jsme si promnuli drobný prášek na posypání rozlitého benzínu, nafty nebo chemikálií na vozovce.

Najednou zazněl poplach - výjezd k zlikvidování dotěrného a nebezpečného hmyzu. Starosta v rychlosti uložil vše do auta a než jsme se nadáli, naskočil převlečený, ještě s několika hasiči, do auta a odjel. Když návštěva hasičů, tak se vším všudy, tedy i s výjezdem. Pavly teta, také dobrovolná hasička, která nám vyjednala tuto přednášku, nás na závěr provedla šatnami hasičů. Upoutaly nás připravené boty a kalhoty k rychlému převlečení. Cestou na oběd v restauraci U Paďourů na nás zatroubilo projíždějící auto s hasiči, vracející se ze zásahu.

K Novému Městu nad Metují patří neodmyslitelně zámek. Ten jsme si s TyfloCentrem již prošli, ženíl se zde také můj syn. Nyní jsme se prošli zámeckou zahradou. Přiznám se, že v zahradě jsem nikdy nebyla. Ozdobou parku je dřevěný krytý most jako z pohádky, vybudovaný v roce 1911 podle návrhu architekta Dušana Jurkoviče. Most nese typické znaky valašských lidových staveb, což je charakteristické i pro další díla Jurkoviče. Prošli jsme mostem a ocitli se v terasovité zahradě s množstvím rozkvetlých květů a keřů různých barev např. oleandry, hortenzie, afrikány, kamennou kašnou a upravenými cestami. Pomáhali jsme Aničce hledat strom, který si zde před lety osahávala. Připadal jí jako složený z latíček. Buď to byl odpadkový koš, nebo ten strom byl v jiné zahradě, my jsme ho zde nenašli, jen ty odpadkové koše. Společně jsme se vyfotografovali se zámkem v pozadí.

Při procházení nádvořím zámku jsme si všimli malé výstavy aut Velorex. Kdo by neznal scénu z filmu „Vrchní prchni“ s hercem Josefem Abrháme v roli falešného číšníka jezdícího právě ve Velorexu – stěrače stírají, ostřikovače ostřikují, klakson troubí... V popředí vystavených „hadraplánů“ stál doslova ošklivý čtyřkolový Velorex modré barvy. Jak jsme se dozvěděli z popisky, byl to propadák, který pohřbil svou značku. Vyráběl se v letech 1971 – 1973 a bylo vyrobeno pouze 1380 kusů.

Zbývajíc čas do odjezdu autobusu jsme strávili v podloubí domu u zámku v cukrárně se zajímavým názvem „Pohoda jazz“. K poslechu hrála jak jinak než jazzová hudba. Sladkou tečkou jsme zakončili náš velmi povedený výlet, kde jsme se dozvěděli mnoha zajímavostí o nelehkém životě lidí, kterých si já osobně velice vážím, a v zámeckém parku si užívali krásné chvíle v příjemném prostředí.

Hradec Králové je moje rodné město, které považuji za nejkrásnější město a nedám na ně dopustit. Při srpnové procházce po náměstí a jeho okolí se potvrdilo, že Hradec je nejen Salon republiky, ale i město literátů a zajímavých osobností. Procházeli jsme se s hrou a programem „Po stopách hradeckých spisovatelů“, kterou připravila Knihovna města Hradec Králové. Naší průvodkyní byla Káťa Haková, která si pečlivě připravila zajímavé vyprávění. Při procházce jsme se zastavili u několika domů a po přečtení informací a následně i otázky, jsme s pomocí svých průvodců doplňovali tajenku křížovky.

Procházka začínala v ulici V Kopečku, prošli jsme Rokitanského ulicí, náměstím Petra Pavla II., Velkým a Malým náměstím, zašli na Kavčí plácek, prošli Dlouhou, Tomkovou a nakonec Špitálskou ulicí. Z pamětních tabulí umístěných na domech jsme se dozvěděli, která osobnost zde žila, nebo se narodila či co se zde nacházelo. Žili zde literáti Alois Jirásek, Josef Kajetán Tyl, Josef Čapek, Ignát Herrmann, dramatik Václav Kliment Klicpera, rodák básník Jan Rokita. Žil zde Jan Hostivít Pospíšil, český tiskař, nakladatel a knihkupec. Roku 1808 koupil

v Hradci tiskárnu a vybudoval z ní obrozenecké centrum kultury. Rodák František Ulrich, dlouholetý starosta města a jedna z nejvýznamnějších osobností novodobých dějin Hradce, který se výrazně zasloužil o moderní přestavbu a všestranný rozvoj. V domě s popisným číslem 3 na Malém náměstí se narodil herec Josef Bek. Nacházela se zde tiskárna, lékárna, v mnoha domech pivovary nebo hostince, jezuitská kolej (nynější Nové Adalbertinum), Boromeum – chlapecký konvikt (internát), později pošta a nyní sloužící ke komerčním účelům, nese název Nové Boromeum. Krám v rohovém domě mezi Velkým a Malým náměstím byl předlohou pro román „U snědeného krámu“ spisovatele Ignáta Hermanna. S posledním vyplněním křížovky skončila i naše procházka. Tajenka zněla: „Zdi města strmě skví se zblízka, na Bílé věži lev se blýská“. Je to úryvek z básně starosty Františka Ulricha. Po správném doplnění křížovky je možnost účastnit se slosování o knihu Jana Pěty. Já nemám štěstí na výhry, ale zkusila jsem to, a kdybych náhodou vyhrála, knihu věnuji bratrovi jako dárek k jeho životnímu jubileu. Procházku jsme zakončili společným obědem v restauraci Černý kůň a cestou na autobus jsme skočili na výbornou zmrzlinu v cukrárně U Mlsouna. Procházka se mi moc líbila, poučili jsme se a také se pobavili.

Praha je nejen stověžatá, ale najdete zde mnoho pamětihodností, historických budov, zahrad, divadel, kulturních a technických památek, krásných míst spjatých s historií nebo s výhledem na město. Po návštěvě Vyšehradu byl tentokrát cílem naší návštěvy Prahy Petřín. Při výstupu z tramvaje nestačila část naší skupinky včas vystoupit. Naštěstí další zastávka, kde vystoupili a došli pěšky ke zbývajícím skupině, nebyla daleko a tak nedošlo k delšímu zpoždění. Na Petřín jsme se dostali ze stanice Újezd lanovkou. Stavba lanovky byla zahájena v roce 1891. Měla jinou podobu než dnes. Několikrát byl provoz pozastaven a znovu obnoven. Dnes patří lanovka Dopravnímu podniku. Zvolili jsme pro nás schůdnější cestu. Vystoupili jsme na mezistanici Nebozítek. Těšili jsme se na malé občerstvení, ale výletní

restaurace v letohrádku Nebozízek byla bohužel zavřena. 'Koukavci' se kochali překrásným výhledem na Prahu. Užívali jsme si příjemnou procházku zahradou. Průvodkyní Petřínem byla Pavla, která si jako vždy pro nás připravila poutavé vyprávění. Vystoupali jsme až k nejznámější dominantě Prahy – Petřínské rozhledně s výškou 65,5 metrů. Rozhledna, která je volnou kopií Eiffelovi věže v Paříži byla slavnostně otevřena 20. srpna 1891. Návštěva rozhledny nemá pro nás zřetelně postižené podstatný význam, a tak jsme se rozdělili do menších skupinek a se svými průvodci jsme si buď zakoupili kávu v Kafékáře, nebo se prošli zahradou za Hladovou zdí. Při pohledu na ní jsme si vybavili, jak jsme jako děti kreslili hradní zdi. V zahradě bylo množství nádherných rozkvetlých květů. Nás upoutaly růže oranžové a něžně fialové barvy. Na Petříně je množství sakrálních staveb, které jsme si společně prohlédli a poslechli Pavly vyprávění při pokračování procházky. Míjeli jsme kostel Sv. Vavřince, kapli Kalvárie, Kapli Božího hrobu a Křížovou cestu se 14 zastaveními. Prošli jsme Loretánským náměstím, došli k Pražskému hradu. Při procházení Zámeckých schodů jsme si zanotovali píseň – Po starých zámeckých schodech... A upřímně říkám, že jsem byla ráda, že jsme nemuseli schody vyšlapat nahoru, ale že jsme šli opačným směrem dolů. V Nerudově ulici jsme zašli do restaurace U Kocoura na oběd. Do hospody chodil na pivo herec Jan Werich, a když už špatně chodil, zastavil autem a obsluha mu přinesla pivo do auta. Přešli jsme Karlův most a Staroměstské náměstí. Dvě stanice jsme popojeli tramvají, abychom v klidu došli na vlakové nádraží. Plni dojmů a tak trochu unaveni jsme se usadili ve vlaku. Poznali jsme další krásné místo Prahy. Už se těším na třetí návštěvu Prahy, ale o tom až za chvíli.

Po dlouhé době jsme necestovali hodinu nebo dvě vlakem ani linkovým autobusem. Cesta sice trvala přes půlhodiny, ale tentokrát jsme jeli MHD do Stěžer. Zašli jsme do malé rodinné ZOO, kde jsou k vidění zvířata z celého světa. Paní průvodkyně nás nejprve zavedla do Ekocentra. Usadili jsme se ve výukovém

sále s několika terárii s nebezpečnými i jedovatými zvířaty. Celou hodinu jsme poslouchali úžasný, poutavý a doslova vyčerpávající výklad o těchto zvířatech sympatické průvodkyně, z něhož bylo cítit její lásku k zvířatům. Zblízka jsme si prohlédli a osahali agamu vousatou, krajtů královskou a ježku afrického. Já mám panickou hrůzu z hadů. Omluvila jsem se paní průvodkyni a její výklad o hadech poslouchala z chodby. Tentokrát mně nevadil můj handicap, ba naopak jsem si říkala, že je někdy lepší nevidět. Všechna tři zvířata paní průvodkyně doporučovala jako domácí mazlíčky. V mém případě je jasné, že mým domácím mazlíčkem nebude ani jedno z nich. Poté jsme obešli terária. Zvířata byla většinou poschovávána, nebo splývala s prostředím. Jen agamy pobíhaly po teráriu a krokodýl vykukoval z vody.

Potom jsme se svými průvodci procházeli zahradou. V jedné části zahrady byli v klecích ptáci, především různobarevní, pokřikující papoušci. V druhé části jsme pozorovali lemury se vztyčenými pruhovanými ocasy, surikaty, velbloudy, osly, kozy, poníka, zebry a obrovskou želvu. Pobavili jsme se u klokanů, jeden z nich ležel rozvalený, jak říkala děvčata: „Jako táta po dobrém obědě“. Někteří zvířata jsme si pohladili. V zahradě bylo plno rozkvetlých keřů. Obdivovali jsme motýlí keře obletované mnoha bílými motýli. Jejich tmavě fialové květy připomínající hrozny, příjemně voněly. Na dobrý oběd jsme zašli do pivovaru Beránek. Milovníci zlatavého moku ochutnali místní piva Ovečku a Berana. Ve vitríně nás lákaly chutné dorty. Čtyři poslední obří kusy jednoho z nich zmizely v našich bříškách, samozřejmě společně s dobrou kávou. Použiji Terezčina vystihující slova: „To byl krásný výlet“. Ještě nakonec taková zajímavost. Daniel Landa zpívá v jedné písni: čisté záchody – to mám rád. Tyto nejen, že byly čisté, což by samozřejmě mělo být, ale to krásné prostředí – jako v pokoji. Dokonce květiny ve váze tu byly, i když umělé. Líbil se mi vtipný nápad s označením pánských a dámských toalet – matička a šroubek (žádný panáček a panenka). S prázdninami jsme se tradičně rozloučili grilováním v restauraci Hacienda.

Pochutnali jsme si na výborné klobáse, povídali a popíjeli pivo nebo víno.

Nemohu zapomenout na rozloučení s Janou Ludvíkovou odcházející na mateřskou dovolenou. Předali jsme dojaté Janě drobné dárky a květiny a popřáli ji hodně zdraví a radosti z miminka. Měla jsem slzy na krajíčku, loučení bylo dojemné a doslova rodinné.

Společně jsme si upekli pečený čaj. Společnými silami jsme loupali jablka, hrušky, pomeranče, vylupovali švestky a ryngle a krájeli všechno ovoce na kostičky. Během pečení jsme si ozdobili skleničku. Polepili kousky sušeného ovoce a nálepkou s nápisem. Víčko jsme zakryli kouskem látky, které jsme obvázáli provázkem. Použiju čaj jako dárek při mikulášské 9. C, do mikulášského pytle.

Jak ten čas letí. Nechce se tomu věřit, ale je to pravda. Tři děvčata „Andělská trojice“ Anička Mencová, Zuzka Bisová a Kája Hejzmanová slavila svá životní jubilea: 70, 60 a 50 let. Velmi ráda jsem přijala pozvání na setkání bílých holí a nejen jich, ale i dalších milých a dobrých lidí. Oslava byla dvakrát kvůli epidemii koronaviru přesunuta. Říká se do třetice... A tak jsme se dočkali a 11. září v příjemném prostředí rodinného penzionu Pod Rozhlednou ve Vrbicích u Doudleb tato životní jubilea oslavili. Oslavenkyním jsme popřáli a předali drobné dárky a květiny. Po dobrém obědě se nakrájel dvoupatrový dort ozdobený ovocem. Došlo i na krátkou procházku k nedaleké rozhledně. Dáša Balcarová s Luckou Jurniklovou vyšlapaly schody a kochaly se výhledem do okolí. Bylo krásné slunné a teplé počasí. Až do večere jsme seděli na venkovním posezení. A potom se jedlo, pilo, povídalo, zpívalo a tancovalo. Většina účastníků v penzionu přespala. Po snídani jsme se rozjeli do svých domovů. Oslava se opravdu vydařila, byla spontánní, uvolněná a přátelská. Ještě jednou všem třem oslavenkyním přeji všechno nejlepší, hlavně hodně zdraví.

Do třetice výlet do Prahy. Tentokrát jsme navštívili Břevnovský klášter, který je nejstarším mužským kláštelem v Čechách založeným roku 993 přemyslovským knížetem Boleslavem II. a pražským biskupem Vojtěchem. Spravuje jej od začátku řád Benediktinů. Klášter je kulturní národní památkou ČR. Poutavým a zajímavým výkladem nás kláštelem provedla sympatická, mladá průvodkyně. Nejprve nás zavedla do barokního pavilonu Vojtěška. Zde je jediný pozůstatek původního gotického kláštera – křížová klenba nad pramenem potoka Brusnice. Nad pramenem jsme si osahali reliéf znázorňující založení kláštera. Potom jsme přešli do barokní baziliky Sv. Markéty. Kostel je jednododní působící obrovským prostorem. Dominuje mu vysoký hlavní oltář a šest bočních oltářů s obrazy od Petra Brandla. Barokní výzdoba je nádherná, někdy však působí až kýčovitě. Interiér tohoto kostela na mě ale působil střídmě a uměřeně. V kněžišti nás zaujala zdobená oratoř, osahali jsme si náhrobní kámen Sv. Vintíře, opatské křeslo a berlu. Slečna průvodkyně nás upozornila na ostatky Sv. Markéty a Sv. Vojtěcha, které si prohlédli jen 'koukavci', protože byly uloženy za sklem v oltářích.

Po prohlídce kostela jsme sešli do krypty pod kostelem. Při archeologických průzkumech byly odhaleny části opukové zdi, sloupy a podlaha románské baziliky z 11. století. Osahali jsme si kus stavebního kamene. Prohlídku kláštera jsme zakončili v hlavní budově konventu. V prvním poschodí jsme prošli dlouhou chodbou do největší místnosti kláštera Tereziánského sálu se stropem ozdobeným mnoha freskami. Sál je dnes kulturním centrem, kde se konají koncerty a další kulturní akce. Zpáteční cestou jsme prošli bytem opata. Dnes jsou to jen prázdné místnosti, opat bydlí blíž k mnichům.

Poobědvali jsme v Klášterním šenku. Zaujali nás těžké železné desky s jídelními lístky zavěšující se na skoby na trámech a zajímavá výzdoba stropu – položené suché stonky kukuřice s visícími plody. V klášteře se od jeho založení vařilo pivo. Je to nejstarší písemně doložené místo vaření piva v ČR. Pivo se zde

vaří dodnes. A tak příznivci tohoto moku ochutnali místní značku Benedikt. Po obědě se někteří účastníci prošli parkem, jiní se usadili na lavice před šenkem a výlet zakončili kávou nebo dobrým vínem. V klášteře v současné době bydlí 10 mnichů, ale my jsme neviděli ani jednoho. Asi se zalekli naší skupinky, ve které byly většinou ženy.

Letos jsme Prahu navštívili třikrát. Poznali jsme krásná místa. A do Prahy se prý podíváme ve čtvrtém čtvrtletí počtvrté. Necháme se překvapit tím, co pro nás děvčata z Tyflocentra připravila.

Zdena Gábelová
uživatelka TyfloCentra Hradec Králové



Loučení s létem

Hradecký „VYKUK“

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

- **Oprava vozovky v ulici Sokolská:**

V Hradci Králové na městském okruhu v ulici Sokolská poblíž Fakultní nemocnice probíhá oprava silnice I/31. Provoz bude omezen až do měsíce listopadu.

Přechod pro chodce mezi zastávkami MHD Fakultní nemocnice je v době oprav uzavřen. Na zastávkách se však odbavují cestující. Z důvodu uzavřeného přechodu zrakově postiženým doporučujeme, aby při výstupu z vozidla či nástupu do něj dočasně využívali zastávku MHD Labská kotlina – Obří akvárium (směr hlavní nádraží), a tímto i použili přístupovou cestu po stávající stezce pro chodce pod mostem U Soutoku.

Dbejte prosím zvýšené opatrnosti.

- Při opravách komunikace u ulice V Kopečku došlo konečně i na hmatové úpravy pro zrakově postižené! Alespoň zatím jsou dokončeny u přechodu přes ulici Československé armády, vedle zastávky Adalbertinum, **nové hmatné signální a varovné pásy**. Čekáme na tyto úpravy několik let, jsme rádi, že se v takto frekventovaném místě zvýší bezpečnost zrakově postižených chodců. Uvidíme, jak budou postupovat další úpravy.



Praha Petřín

Pozvánka na akce regionálního pracoviště Jičín

Program našich sociálně terapeutických činností na říjen až prosinec 2021:

ŘÍJEN 2021

13. 10. 2021 „CESTA NA SLAVNOSTI FALLAC DO VALENCIE A ZPĚT II.“

Přednáška p. Marie Včelákové s promítáním filmu.

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

LISTOPAD 2021

10. 11. 2021 „HISTORIE AGROSTROJE JIČÍNA.“

Přednáška dlouholetého pracovníka Agrostroje Jičína p. Františka Zindra.

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

PROSINEC 2021

8. 12. 2021 „VÁNOČNÍ POSEZENÍ SE ZÁBAVNÝM KVÍZEM.“

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

Zahájení všech středečních schůzek je ve **14:15** hod.

Srdečně zveme uživatele našich služeb i nové zájemce.

Provozní doba pracoviště:

Pondělí, středa: **8–12, 13–17 hodin (ambulantně)**

Úterý, čtvrtek: **8–12 , 13–16 hodin (terénně)**

Kontaktní údaje:

Adresa: 17. listopadu 861, 506 01 Jičín

Telefon: 739 578 900

E-mail: jicin@tyflocentrum-hk.cz

Web: www.tyflocentrum-hk.cz

Facebook: <https://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 2021:

Zveme Vás na tradiční dopolední setkání pořádané společně s OO SONS Náchod, každou POSLEDNÍ STŘEDU v měsíci. Vždy **od 9 hodin** v nových prostorách 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. října, 24. listopadu, 22. prosince

Provozní doba pracoviště:

Středa: **8–12, 13–17 hodin (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.

➤ Odpolední posezení

Tradiční poslechový pořad pro nás nebude připravovat pracovnice hudebního oddělení městské knihovny paní Tereza Heuer, na kterou jste byli všichni zvyklí, ale její nástupkyně paní Sabina Horáková. Poslechové pořady na různá témata si můžete poslechnout vždy třetí pondělí v měsíci od **13:30** hodin.

➤ Středa, zacvičit je třeba ☺

Kurz Cvičení pro radost bude i nadále probíhat vždy ve středu **od 10:00 do 11:00** hodin v pronajatých prostorách tanečního studia Intimate na Pospíšilově třídě v bezprostřední blízkosti TyfloCentra.

➤ Čtvrteční setkání

I přes četné novinky, které jsme připravili, vás ani v tomto čtvrtletí neochudíme o oblíbené pravidelné akce, na které jste zvyklí a máte je rádi:

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

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

Návštěva solné jeskyně – čistý ionizovaný vzduch pomáhá ke zlepšení zdravotní kondice, působí podpůrně při léčbě a relaxaci. V případě zájmu v zimních měsících opakovaně navštívíme solnou jeskyni, která všem dopomůže udržet si zdravého ducha ve zdravém těle.

Plavání – pravidelně jednou 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:

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 den předem. V případě nedostatečného počtu účastníků bude akce zrušena.

Telefonní číslo: **495 523 729**

Seznam akcí na IV. čtvrtletí roku 2021

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

ŘÍJEN

➤ **Pondělí 4.10 od 13:30 hodin**

Aromaterapie v podání pracovnice Terezy.

Voňavé povídání o esenciálních olejích a jak nám může pomoci aromaterapie na podzim. Které esence uvolní napětí a zbaví nás podzimních chmur, jaké nás zahřejí a co zmírní např. bolest v krku.

➤ **Úterý 5. 10. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 6. 10. od 10:00 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 7. 10. od 8:00 hodin**

Návštěva Afrického muzea dr. Emila Holuba v Holicích s průvodkyní.

Nejprve nás čeká krátký komentovaný film o životě Holubových a poté nás průvodkyně provede celým muzeem. Vstupné pro držitele průkazu ZTP 30 Kč, pro ZTP/P zdarma. Odpoledne zakončíme společným obědem.

➤ **Úterý 12. 10. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 13. 10. od 10:00 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 14. 10.**

Výlet na státní zámek Opočno.

Navštívíme 1. kombinovaný prohlídkový okruh, který trvá 90 minut. V této části expozice se seznámíme s africkými sbírkami, historickými interiéry (pánské pokoje, reprezentační a hostinské pokoje), obrazárnou, knihovnou a zbrojnicí (orientální, lovecký sál, rytířský sál) a také nahlédneme do apartmá Kinských. Vstupné pro držitele průkazu ZTP i ZTP/P je 220,-Kč.

➤ **Pondělí 18.10 od 13:30 hodin**

Odpolední posezení s paní Sabinou Horákovou.

Tentokrát na téma: Aleš Palán: Rady pánu Bohu, jak vylepšit svět.

➤ **Úterý 19. 10. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 20. 10. od 10:00 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 21. 10. od 10:00 hodin**

Návštěva Mýdlárny Levandulový dům v Hradci Králové.

Tentokrát navštívíme rodinnou firmu, zabývající se přírodní a bio kosmetikou. Vyslechneme si přednášku s ukázkou výroby mýdla. Bude možnost nákupu některých výrobků.

Upozornění: firma vyžaduje předložení očkování, případně negativního testu a návštěva ve firmě bude v respirátoru.

➤ **Pondělí 25. 10. od 13:30 hodin**

Přednáška: Policie.

Čeká nás povídání o práci městské policie a

o bezpečném chování pro seniory a zdravotně handicapované. Bude možnost si prohlédnout výstroj policisty, zjistit, jak probíhají vstupní psychotesty na pozici policisty a jak nastavit preventivní opatření kriminality.

➤ **Úterý 26. 10. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 27. 10. od 10:00 hodin**

Cvičení pro radost.

LISTOPAD

➤ **Pondělí 1. 11. od 14:00 hodin**

Stopem po jižní Americe.

Přednáška o tom, jak nízkonákladově, bez plánování a nalehko cestovat po světě, poznat kulturu, pohostinnost a krásná místa zprostředkována přímo obyvateli navštívených zemí. O všechny tyto zkušenosti se s námi podělí cestovatel Ondra Sitka.

➤ **Úterý 2. 11. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 3. 11. od 10:00 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 4. 11.**

Náprstkovo muzeum v Praze.

Čeká nás komentovaná prohlídka výstavou Doma na Sibiři. Dozvíme se o životě, kultuře, práci i zábavě národů žijících v náročných přírodních podmínkách. Cena cca 70 Kč za osobu pro zaplacení průvodkyně.

➤ **Úterý 9. 11. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 10. 11. od 10:00 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 11. 11. od 9:30 hodin**

Exkurze do malého obchůdku kosmetika VIVIEN v HK.
Možnost nákupu výrobků této firmy.

➤ **Pondělí 15. 11. od 13:30 hodin**

Odpolední posezení s paní Sabinou Horákovou.

Tentokrát na téma: Chantal. Život na laně v podání
paní Chantal Poullain a Michaely Zindelové.

➤ **Úterý 16. 11. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Pondělí 22. 11. od 13:30 hodin**

Přednáška paní Vláškové o práci policejního
psychologa.

Dozvíme se kdy, a jak pomáhají lidem zvládat zátěžové
situace, jak je možné žádat o krizovou intervenci i jak
správně s policejním psychologem spolupracovat.

➤ **Úterý 23. 11. od 9:30 hodin**

Společné vaření

➤ **Středa 24. 11. od 10:00 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 25. 11. od 9:30 hodin**

Adventní tvoření.

Rok utekl jako voda a za dveřmi jsou Vánoce. Nezbývá nám tedy nic jiného, než se pěkně připravit, nazdobit si naše domácnosti nějakými pěknými adventními ozdobami.

➤ **Pondělí 29. 11. od 13:30 hodin**

Vázání šátků a šál.

Tápete v tom, jak si pěkně uvázat šátek okolo krku. Víte o tom, že šátkem můžete ozdobit nejen krk, ale i kabelku, batoh či kalhoty? Tak o tom všem si budeme povídat v prostorách TC HK.

➤ **Úterý 30. 11. od 9:30 hodin**

Společné vaření

PROSINEC

➤ **Středa 1. 12. od 10:00 hodin**

Cvičení pro radost

➤ **Čtvrtek 2. 12. od 10:00 hodin**

Setkání s literaturou ve zvukové knihovně

➤ **Pondělí 6. 12. od 13:30 hodin**

Přednáška na téma Bachovy esence – brána do duše.

Co to jsou květové esence a kdo byl Dr. Edvard Bach? Jak fungují a jak ovlivňují naše emoce? Jak se připravují a užívají? Nejen na tyto otázky získáme odpovědi, ale také si představíme jednotlivé esence včetně Rescue směsi.

➤ **Úterý 7. 12. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 8. 12. od 10:00 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 9. 12. od 14:00 hodin**

Výlet do Pardubic na Adventní trhy.

Vánoce jsou za dveřmi a my si je přiblížíme návštěvou s nádechem vánoční atmosféry v sousedském městě Pardubice. Určitě ochutnáme nejen pardubický perník, ale i něco teplého na zahřátí. Výlet se tentokrát uskuteční v odpoledních hodinách, abychom se více přiblížili večerní atmosféře trhů.

➤ **Úterý 14. 12. od 9:30 hodin**

Společné vaření Vánočního obědu.

➤ **Středa 15. 12. od 10:00 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 16. 12. od 9:30 hodin**

Vánoční besídka s koledami a vánoční poezií.

Posedíme si u něčeho dobrého nejen k jídlu, ale i pití. Při společném setkání se s vámi všemi rozloučí naše dlouholetá kolegyně, kamarádka a bezva průvodkyně Jitka Jezberová, která odchází do důchodu.

➤ **Pondělí 20. 12. od 13:30 hodin**

Odpolední posezení s paní Sabinou Horákovou.

Tentokrát na téma: Karel Šíp – Karneval paměťových buněk.

Program činnosti OO SONS HK na 4. čtvrtletí 2021:

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 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 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.

Distribuce ochranných pomůcek a dezinfekce

Z ústředí SONS na naší odbočku dorazila díky daru Nadace prof. Vejvodského zásilka s ochrannými pomůckami, konkrétně dezinfekce v 200 ml lahvičkách, respirátory 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

- 20. října
- 24. listopadu (Oblastní shromáždění OO SONS v Knihovně)
- 22. prosince

Oblastní shromáždění OO SONS Hradec Králové

se uskuteční **24. listopadu** 2021 od 13-15 hod. v Knihovně města Hradce Králové (program bude upřesněn v pozvánkách a na stránkách odbočky).

Na vaši návštěvu se těší

Ing. Karel Hruběš

předseda OO SONS Hradec Králové

Adresa: Okružní 1135/15, 500 03 Hradec Králové

Telefon: +420 – 608 335 137

E-mail: hradeckralove-odbocka@sons.cz, hrubes@sons.cz

Web: www.sons.cz/hradeckralove

Kontaktní dny odbočky:

Pondělí až pátek 9-13 hodin (nutná telefonická domluva)

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:

7. října 2021 – odjezd autobusem z Náchoda v 07:55 hod.

Výlet na farmu Wenet v Broumově – setkáme se s různými druhy zvířátek chovaných na farmě, některá z nich budeme mít možnost si i osobně pohladit a zažít tak neobyčejné chvíle, odpočinout si v příjemném prostředí a nabít se novou energií. Výlet zakončíme obědem v místní restauraci.

11. – 13. října 2021 – od 8.00 hod.

Bílá pastelka – připojíme se k celorepublikové veřejné sbírce na podporu speciálních služeb pro **nevidomé a slabozraké. Dobrovolníci z odbočky vyrazí prodávat pastelky do ulic v Náchodě a Červeném Kostelci.**

24. listopadu 2021 – od 9.00 hod.

Oblastní shromáždění OO SONS Náchod.

V kanceláři (klubovně) odbočky na adrese: Pražská 1759, 547 01 Náchod.

Program bude upřesněn v zaslaných pozvánkách.

13. prosince 2021 – od 9.00 hod.

Vánoční dílnička – za doprovodu vánočních koled si společnými silami vytvoříme drobné vánoční dekorace.

V kanceláři (klubovně) odbočky na adrese: Pražská 1759, 547 01 Náchod.

V plánu jsou ještě další akce, o nichž budete informováni prostřednictvím telefonátu a e-mailu.

Na setkání s Vámi se těší

Aleš Podlešák

předseda OO SONS Náchod

Telefon: 604 972 632

E-mail: nachod-odbocka@sons.cz

OO SONS Trutnov

Zdravíme všechny z Trutnova a těšíme se na společné akce, které doufáme, že všechny proběhnou.

Prázdniny a září jsme měli velmi pestré. Kromě turistiky a zdravotních vycházek to byly různé výlety po okolí. Super zážitek byla návštěva ZOO Dvůr Králové nad Labem, kde měl pro nás pan Hotový připravený program pro nevidomé a slabozraké. Chválíme ho všude, kudy chodíme. Opravdu člověk na pravém místě. Dalším skvělým zážitkem byla návštěva firmy Camellus v Červeném Kostelci. Nejen že jsme se dozvěděli vše o výrobě bylinkových sirupů, které jsme i ochutnali, ale v praxi jsme viděli, že zdravotně postižení mohou mít skvělé uplatnění na trhu práce. Firma zaměstnává 80% těchto lidí.

Na podzimní dny chystáme tvůrčí dílničky, zdravotní vycházky po okolí, společné čtení, návštěvy výstav atd. Pro konkrétní akce a termíny sledujte naše webové stránky: 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.

Bližší informace na níže uvedených kontaktech.

Telefon: **778 702 410**

E-mail: trutnov-odbocka@sons.cz

Web: 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 (aktivita 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)

Telefon: 605 706 358

E-mail: vrchlabi-odbocka@sons.cz, karolina.dvor@seznam.cz

Facebook: SONS Vrchlabí

Webové stránky: 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

Podpořte TyfloCentrum přes GIVT.cz

Milí čtenáři,

pokud nakupujete online nebo se na to někdy v budoucnu chystáte, můžete jednoduše podpořit naši organizaci přes portál GIVT.

Nebude vás to nic stát, stačí, když si stáhnete do svého internetového prohlížeče v termínu od 11. 10. do 14. 10. 2021 givtího "Pomocníka". K jeho stažení využijte odkaz:

<http://bit.ly/30Kc-pro-Tyflo-centrum-HK> (aktivní až v daném termínu!). Za každé přidání Pomocníka získáme 30Kč.

Děkujeme za všechny stažené Pomocníky a sdílení tohoto příspěvku, vážíme si toho!



Praha Petřín

Pozvánka na cyklus setkání

Tvoř(i)me si svůj život!

Vhodné způsoby chování v různých společenských situacích

- Tyfloservis, o.p.s., Milady Horákové 549/53, 500 06 Hradec Králové
 - každou třetí středu v měsíci od 10 do 14 hodin
 - max. 8 - 10 lidí se zrakovým postižením.
- **Kurz bude pokračovat od 22. 9. 2021.** Noví zájemci se mohou hlásit na h.kralove@tyfloservis.cz nebo 495 273 636.

Termíny setkání a témata:

- 1) **22. 9. 2021** - Zásady společenského chování v práci, na úřadech či jiných institucích, a jak se připravit na přijímací pohovor.
- 2) **20. 10. 2021** - Jdeme tančit, na koncert, do kina a divadla, aneb zásady společenského chování při těchto aktivitách.
- 3) **24. 11. 2021** - Dary a dárky, aneb jak vhodně darovat.
- 4) **15. 12. 2021** - Vhodné způsoby chování na návštěvě, při recepci, vernisáži, svatbě..., a také jak vhodně připravit pohoštění pro návštěvu.
- 5) **19. 1. 2022** - Sportovní diváci, aneb jdeme za sportem (zásady společenského chování při sportovních aktivitách, vhodné sporty pro nevidomé, sportovní kluby apod.).
- 6) **16. 2. 2022** - Chování v krizových situacích a možnosti poskytnutí první pomoci. Setkání povede **MUDr. Zbyněk Cejnar**, praktický lékař působící v Hradci Králové, více na webu: <https://www.praktik-kukleny.cz/o-mne/>.
- 7) **23. 3. 2022** - Šaty dělají člověka, aneb jak se vhodně obléct k různým společenským událostem (např. volba šatů, vhodné materiály a barvy, kde nakupovat apod.). Setkání povede **Lenka Bernardes**, módní poradkyně a návrhářka pánské módy na míru, lektorka seminářů na téma image a etiketa, spoluautorka knihy PRVNÍ DOJEM, manažerka herce a moderátora Jana Čenského, více na webu: <http://imageberu.cz/>.

Těšíme se na Vás!

Kol. pracovníci Tyfloservisu

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
zahraniční měny a platby

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, září 2021.