

STŘÍPEK

**Informační zpravodaj pro nevidomé a
slabozraké Královéhradeckého kraje
Číslo 1/2022**



**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

Milí čtenáři,

začátek roku bývá plný nadějí, že tentokrát to bude zaručeně lepší. Zhubnu, budu víc šetřit, určitě vyklidím tu skříň... Alespoň tak to máme my, věční optimisté! Pokud k nim nepatříte, zkuste si ty dobré věci, které byste si přáli, minimálně představit. Věřte, že i malý úsměv a pěkná myšlenka odlehčí tíži života.

V TyfloCentru připravujeme pro Vás nové i ty pravidelné aktivity. Vše je podmíněno aktuálně platnými protiepidemickými opatřeními. Takže prosím předem si ověřte, zda a za jakých podmínek se konkrétní akce bude konat, nejlépe telefonicky!

Jinak se na Vás těšíme a jsme přesvědčeni, že si akce, které plánujeme, také tentokrát skutečně užijeme!

A ještě dodatek: tentokrát s potěšením konstatuji, že žádné personální změny v posledních měsících nenastaly. A kolegyni Janě Ludvíkové přežeme krásné maminkovské časy ☺!

Dagmar Balcarová



PF 2022: Veselé Vánoce a hodně zdraví v roce 2022
přeje TyfloCentrum HK

Opatření při skupinových 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 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.
- Výjimky platí pro děti mladší 18 let a pro osoby, které se nemohou očkovat ze závažných zdravotních důvodů. Tyto případy musí posoudit lékař a musí je zapsat do Informačního systému infekčních nemocí (ISIN), který se propíše do aplikace Tečka. Tato osoba musí mít před návštěvou akcí SAS platný PCR test.

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

Mgr. Pavla Tomášková
sociální pracovníce

Romantický podzim

Letošní podzim byl opravdu romantický. Až do konce října jsme si užívali krásných slunečných a teplých dnů babího léta bez srážek. Listy stromů se zbarvily a dlouho se takto držely na stromech. Pak jako mávnutím proutku opadaly a stromy zůstaly holé. Koncem listopadu napadl sníh, provázený mrazem. A už jsme se ocitli v zimě.

Poslední měsíce nás neustále pronásledují změny našeho naplánovaného programu. Tentokrát se nepodařilo uskutečnit pobyt na jednu noc. A tak nám TyfloCentrum nabídlo jednodenní výlet vlastním autobusem. Nabídka výletu se mi zalíbila a ihned jsem se přihlásila. Po zaplnění autobusu jsme se rozjeli směrem na Orlické hory. Po 1,5 hodinové cestě jsme dojeli do Neratova.

Ke kostelu, stojícímu na kopci uprostřed obce, jsme vyšlapali po strmé cestě. Kostel Neratov celým názvem Chrám Nanebevzetí Panny Marie je od 17. století významným poutním místem, díky milostné sošce Panny Marie a pramenu, který u dnešního kostela vyvěrá. Kostel byl téměř zničen v roce 1945, kdy jej zasáhla střela a kostel vyhořel. Měl být stržen k zemi, ale naštěstí z toho sešlo. Snahy po obnovení začaly po roce 1989 a již v roce 1992 byl zapsán zchátralý kostel na seznam kulturních památek. Nejvýznamnějším prvkem, díky kterému je dnes tento kostel unikátní, je prosklená střecha hlavní lodi. Průvodkyně nás sice krátkým, ale výstižným vyprávěním seznámila se starou a novou historií kostela a malé horské pohraniční obce. Kostel má neomítnuté obvodové zdi bez výzdoby. Unikátem kostela je výše uvedená prosklená střecha. Dlouhá léta zde probíhaly bohoslužby pod širým nebem. A o to nechtěli místní věřící přijít, proto si tento nápad nakonec prosadili. Díky prosklené střеше vidíte na nebe a interiér kostela působí světle. Malý kamenný oltář, obyčejné lavice, velký dřevěný kříž, zavěšený vysoko u stropu, původní kamenná křtitelnice, propojená s moderní nádrží s protékající vodou a zvon jsou jedinou výzdobou kostela. Naši průvodci nám přečetli

popisky u jednotlivých artefaktů. Zazvonili jsme si zvonem zavěšeným na stěně. Někteří účastníci vyšlapali 90 schodů do věže v průčelí kostela, odkud byl krásný výhled do okolí.

Sešli jsme z kopce do neratovské hospody, kde jsme poobědvali. Ve stejné budově je také malý obchůdek nejen se základními potravinami, ale lze si zde zakoupit i výrobky z místní chráněné dílny. Cestou k pivovaru mě zaujaly vtipné cedule – Jiná ulice a cedule Transorlická magistrála na mostě přes Divokou Orlici. Cestou jsme také zahlédli malé samoobslužné zahradnictví se skleníky, menšími kontejnery s rostlinami a kasičkou u vchodu. V místním pivovaru nám sládek Dominik vyprávěl o výrobě piva. Ochutnali jsme pivo Prorok, ale i slad a chmel. Cituji z pivního tácku: *„Měkká voda z Orlických hor, žatecký aromatický chmel a hanácké vysoce extraktivní slady z humnových sladoven. Na těchto základech je postavena výroba našeho piva.“* Pivo je nepasterizované a nefiltrované. Pivo vzniká v čistém horském ovzduší a navíc je obohaceno o jedno promile vody ze zázračného pramene neratovského. Ten kdo se nenapil z pramene, který splní Vaše přání, má naději, když se napije piva, třeba se mu přání také splní. Pan sládek ochotně donesl piva ze sklepa, abychom si je mohli zakoupit.

Zpáteční cestou jsme zastavili na parkovišti a vyšlapali na vrch Šerlich s výškou 1027 metrů. Krátkou procházkou jsme došli ke stanici lanové dráhy, odkud byl krásný výhled do Čech i do Polska. Zastavili jsme se u hraničního kamene, abychom se u něho vyfotografovali. Výlet jsme zakončili posezením s dobrou kávou, čajem nebo grogem a zákuskem v Masarykově chatě. Tu v letech 1924-1925 postavil Klub českých turistů z Hradce Králové. U chaty je na vysokém kamenném podstavci umístěna bysta prezidenta T. G. Masaryka. Výlet byl super, nejen poznávací, kdy jsme viděli na vlastní oči hned několik unikátů, dozvěděli se mnoho zajímavostí z historie, seznámili se s výrobou místního piva, které jsme ochutnali a ještě si ho donesli domů. Byl ale i turistický s krátkou procházkou v krásném prostředí Orlických hor doprovázenou nádherným

slunečným teplým počasím. Co si můžeme přát víc. A ještě jedna zajímavost neratovského kostela – nikdy se nezavírá! Je otevřen dnem i nocí, v jakémkoli období. Tak jak to bylo za starých časů, kdy kostel poskytoval útočiště pro každého člověka. Dnes se můžete do kostela podívat při bohoslužbách a jinak se díváte dovnitř přes prosklené dveře a mříže.

Na africký kontinent jsme se přenesli při návštěvě Afrického muzea Dr. Emila Holuba v Holicích. Muzeum jsme navštívili ve významný den narození Dr. Holuba, který se narodil 7. října 1847 v Holicích. Muzeem nás provázela sympatická paní průvodkyně Jitka, která nám srozumitelně a s přehledem předala informace o cestě pana Dr. Holuba po Africe. Nejprve jsme shlédli komentovaný film o životě manželů Holubových, který paní průvodkyně doplnila dalšími informacemi a zajímavostmi. Dr. Holub žil a své cesty realizoval ve druhé polovině 19. století. Nejprve sám, později se svou manželkou Růženou. V neuvěřitelně těžkých podmínkách získával poznatky, které jsou dodnes ceněny po celém světě. Ač je to dávno, je dodnes symbolem českých cestovatelů. Před promítacím plátnem byl vystaven vypreparovaný lev Princ (miláček Dr. Holuba), malé slůně, antilopa a na zdi visela kůže lvice. Nás zaujalo natažené sloní ucho, které připomínalo šedý vějíř. Připadalo nám až neuvěřitelně velké. Při prohlídce jsme postupně procházeli kolem pěti kójí (malých expozic) za prosklenými stolky s exponáty. Paní průvodkyně nám podrobně popsala, co v které kóji je. První kóje/expozice byla věnována první cestě Dr. Holuba podle řeky Zambezi. Zadní stěnu pokrývala mapa Viktoriiniých vodopádů, nakreslená Dr. Holubem, které ho učarovaly. Byla tu socha křováka, cestovatelský oblek Dr. Holuba a velké pštrosí vejce, které sloužilo jako zásobárna vody, když jej naplněné zahrabali do chladného písku. Druhá kóje byla věnována druhé cestě, kterou Dr. Holub absolvoval se svou manželkou. Na zadní stěně byl malovaný výjev souboje manželů Holubových a členů jejich výpravy s domorodým bojovným kmenem Mašukulumbů, ve kterém šlo o život. Na zemi seděly sochy dvou příslušníků tohoto

kmene vyznačujících se mnoha copánky na hlavě připomínající vysokou helmu. Byly tu k vidění i úplně zničené cestovatelovy kožené boty, jeho plášť a pušky manželů Holubových. V obou kójech bylo několik vypreparovaných exotických zvířat – opice, buvol, dikobraz, kojot, stočený had, na zdi visely hlavy antilop různých druhů. Třetí kóje prezentovala úspěchy Dr. Holuba. Obraz výstaviště v Praze, kde se konala výstava o jeho cestách, figuríny Dr. Holuba v obleku a císaře France Josefa v uniformě, medaile a vyznamenání, sbírka ptáků. Čtvrtá kóje byla věnována soukromí života Dr. Holuba. V pozadí malovaný výjev z jejich bytu, nábytek z jeho pracovny, postel, oblečení obou manželů apod. Poslední pátá kóje patřila paní Růženě Holubové. V pozadí její velká fotografie s přáteli, nábytek s knihami a bytovými doplňky z jejich bytu a figurína paní Růženy s dobovými šaty. Před kójemi byly ve vitrínách uloženy fotografie, dokumenty a knihy.

Nahlédli jsme do expozice africké vesnice s chatrčemi, vesničany - ženou s dítětem v náručí, běžícím chlapcem a vesničanem s kopím, domácími zvířaty, bubny a nástrojem podobným xylofonu, na který nám paní průvodkyně zahrála. Úžasná byla dokonalá audiovizuální projekce, při které jsme se ocitli na africké savaně se zapadajícím sluncem s pokřikujícími ptáky a zvířaty, s hukotem padající vody vodopádů za zády. Udělali jsme si dokonalou představu o Africe, opravdu jako bychom tam byli. Byly zde i malé expozice připomínající další cestovatele. Jiřího Machulku, přiznám se, že ho vůbec neznám, ale jistě všichni známe dvojici Jiřího Hanzelku a Miroslava Zikmunda. Cestovatelé „trabantisti“ věnovali muzeu část svého pomalovaného trabantu. Pobavili jsme se u hmatových bedniček s otvory pro ruce. Po hmatu se mělo správně uhodnout, co je uvnitř podle nabídnutých možností. Já ze strachu, aby tam nebyl had, i když ne živý, jsem to raději nezkoušela. Paní průvodkyně nás poprosila, zda by si naši skupinku nemohla vyfotografovat u portrétu Dr. Holuba. Tak jsme se také nechali společně vyfotografovat pro TyfloCentrum.

Zašli jsme ke kostelu Sv. Martina, jehož zmenšeninu umístěnou na podstavci jsme míjeli cestou. Kostel byl zavřen a přes skleněné dveře a mříže bychom ani my, co něco „ukoukáme“, nic neviděli. Káťa nám interiér tak podrobně popsala, že jsme měli všichni představu, jak to v kostele vypadá. Poté jsme poobědvali v příjemném prostředí salonku česko-mexické restaurace Corona. Náš autobus vůbec nepřijel, a tak jsme nastoupili do autobusu, který nejel přímo, ale objížděl vesnice. Ale na druhou stranu, za stejnou cenu jsme viděli místa, kam bychom se třeba sami nepodívali.

Mýdla už dávno nejsou pouze základní hygienickou pomůckou, u které není podstatné, jak vypadá nebo voní. Dnes si můžeme vybírat z mnoha tvarů nebo také podle složení. O tom jsme se přesvědčili při návštěvě Mýdlárny Levandulový dům na Novém Hradci Králové. Firma vznikla v roce 2012. Od roku 2019 nesou produkty označení „Regionální produkty Hradecka“. Paní majitelka Ing. Dita Hofrichterová nás zavedla do malé místnosti plnou polic s produkty. Seznámila nás s rodinnou firmou s jedním zaměstnancem, kterým je ona sama. Rodina jí pomáhá např. s balením produktů. Dozvěděli jsme se také, jak se k této profesi dostala. Vysvětlila nám postup při výrobě mýdel, které vyrábí ručně. Jediným profesionálním pracovním nástrojem je vysoká míchačka, stojící ve vedlejší místnosti, sloužící jako dílna. Prozradila nám, co všechno do voňavých produktů přidává a kde jednotlivé ingredience získává. Sortiment mýdlárny je plný mýdel na tělo i vlasy vyráběných metodou za studena. Jsou bez obsahu palmového oleje, zato plné takových ingrediencí jako jsou bambucké či kakaové máslo, arganový a pupalkový olej, jíly a bylinky. Mýdla jsou barvena za pomoci přírodních pigmentů a koření. V nabídce produktů má mýdlárna pleťové krémy, balzámy na rty, nebo deodoranty, velkým hitem jsou šumivé tablety do koupele. Osahali jsme si a ovoněli mýdlo s nádherně ilustrovaným obalem, šampon, balzám na rty, zblízka si prohlédli dřevěnou mýdlenku a silikonovou formu na tuhnutí mýdel. Na závěr jsme si zakoupili produkty podle svého výběru. Na zpáteční

cestě jsme sešli z Nového Hradce na autobusovou zastávku Pod Strání. Společně jsme se vyfotografovali v pozadí se stromy a keři s barevnými listy, taková podzimní atmosféra.

V malém obchůdku kosmetiky Vivien v Hradci Králové jsme blíže poznali tuto firmu, která své produkty, vyráběné v Olomouci, nabízí na našem trhu přes třicet let. Ve voňavém obchůdku s mnoha produkty na policích a vánočními balíčky v proutěných košíčkách nebo plechových vaničkách na prodejním pultu nás přivítala sympatická a vstřícná paní. Seznámila nás krátce s firmou a postupně i s produkty. Ochotně odpovídala na naše dotazy. Ze široké škály vysoce kvalitních produktů tělové, vlasové a pleťové kosmetiky jsme z vyprávění a očichávání poznali jen zlomek produkce. Kosmetika se vyrábí v řadě např. levandulové, mandlové, arganové, hyaluronové, s hadím jedem nebo s kozím mlékem. Některé z produktů jsme si očichali. Na úzkých papírkách jsme očichávali několik vůní parfémů dámských i pánských od nejjemnějšího až po nejvýraznější. Prohlédli jsme si a osahali skleněné flakony na dámské a pánské parfémy a různá balení šumivých kuliček do koupele. Z toho očichávání nám šla už hlava kolem. Na závěr exkurze jsme měli možnost nakoupit si výrobky této firmy. Na sladkou tečku dobrou kávu, zákusek nebo chlebiček jsme zašli do nedaleké kavárny U Elišky.

Covid nás pronásledoval celý rok. Bohužel na podzim se situace zhoršovala. Dvě akce byly zrušeny, tentokrát ale ne kvůli covidu. Výlet na zámek v Opočně se neuskutečnil kvůli malému počtu přihlášených. Výlet do Prahy do Náprstkova muzea kvůli onemocnění zaměstnanců TyfloCentra. Doufám, že oba výlety se nám podaří uskutečnit v příštím roce. Blížil se advent. Pracovnice TC ochotně nakoupily potřebné předměty ke zhotovení věnců. Někdo si přinesl vlastní ozdoby. S pomocí děvčat z TyfloCenta jsme si zhotovili adventní věnce z větviček, ale byla možnost i netradiční varianty – z vlny. Návštěva adventních trhů v Pardubicích se již podruhé neuskutečnila. Byl vyhlášen nouzový

stav. Jedním z omezení, bylo právě zrušení adventních trhů. A tak jsme se prošli městem, vyfotili se před stromečkem na Velkém náměstí a procházku zakončili v příjemném prostředí kavárničky U Mlsouna, kde jsme si vychutnali dobrou kávu, samozřejmě se zákuskem, nebo se zahřáli grogem či čajem. Před Vánocemi jsme se sešli v klubovně TyfloCentra na vánoční besídce s koledami a vánoční poezií. Při společném posezení jsme pojedli i popili samé dobré věci a povídali a vzpomínali nejen na uplynulý rok.

Zdena Gábelová
Uživatelka TyfloCentra Hradec Králové



Vánoční procházka po HK

Hradecký „VYKUK“

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

- Na **Terminálu hromadné dopravy** v Hradci Králové jsou již u orientačních hlasových majáčků obnoveny hlasové fráze. Majáčky se nacházejí nad šesti automatickými posuvnými dveřmi v obou budovách.
- **Digitální informační tabule** s hlasovým výstupem umístěná **na Riegrově náměstí**, která poskytuje zrakově postiženým cestujícím informace o odjezdech spojů ve městské a vlakové dopravě, je v provozu. Ovládá se dálkově prostřednictvím vysílače pro nevidomé povelom 6 a 5, ale pouze ze vzdálenosti cca 1,5 metru. Na správném nastavení infotabule se pracuje.
- V Hradci Králové na městském okruhu v ulici Sokolská poblíž Fakultní nemocnice je v současnosti **ukončena oprava silnice I/31**. Akustická signalizace pro nevidomé na přechodech pro chodce mezi zastávkami MHD Fakultní nemocnice je znovu v provozu.

Pozvánka na akce regionálního pracoviště Jičín

Program našich sociálně terapeutických činností na leden až březen 2022:

LEDEN 2022

12. 1. 2022 „NOVOROČNÍ POSEZENÍ PŘI KÁVĚ“.

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

ÚNOR 2022

9. 2. 2022 „J. A. KOMENSKÝ“

Přednáška p. Josef Prikryla.

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

BŘEZEN 2022

9. 3. 2022 „HODINKA S BOHUMILEM KAFKOU“.

Přednáška paní. Jitky Mečířové.

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

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

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 leden až březen 2022:

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: 26. ledna, 23. února, 30. března

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



Neratov pivovar

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 nadále připravovat pracovnice hudebního oddělení městské knihovny 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 I. čtvrtletí roku 2022

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

LEDEN

- **Úterý 4. 1. od 9:30 hodin**
Společné vaření.
- **Středa 5. 1. od 10:00 hodin**
Cvičení pro radost.
- **Čtvrtek 6. 1. od 9:30 hodin**
Kino komento
- **Úterý 11. 1. od 9:30 hodin**
Společné vaření.
- **Středa 12. 1. od 10:00 hodin**
Cvičení pro radost.
- **Čtvrtek 13. 1. od 10:45 hodin**
Návštěva solné jeskyně RELAX
Pobyť v jeskyni pozitivně působí na široké spektrum zdravotních problémů, kterým se všichni snažíme předcházet. Společně tedy budeme v průběhu zimních měsíců trénovat náš organismus a zajdeme si na relax do prostor solné jeskyně v Třebši. Cena za vstup je pro každého 100 Kč/hod. S sebou náhradní ponožky a prima náladu.

➤ **Pondělí 17.1 od 13:30 hodin**

Odpolední posezení s paní Sabinou Horákovou.
Tentokrát na téma: Felix Holzmann + Vladimír Menšík.
Uslyšíme známé i méně známé scénky a anekdoty.

➤ **Úterý 18. 1. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 19. 1. od 10:00 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 20. 1.**

Náprstkovo muzeum v Praze.

Čeká nás přesunutá komentovaná prohlídka výstavou
Doma na Sibiři. Dozvíme se o životě, kultuře, práci
i zábavě národů žijících v náročných přírodních
podmínkách.

➤ **Úterý 25. 1. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 26. 1. od 10:00 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 27. 1. od 10:30 hodin**

Navštívíme hradecké divadlo DRAK, kde navštívíme
dvě komentované výstavy. Nejprve se dozvíme o vzniku
divadla a jeho významu napříč historií. Druhá interaktivní
výstava Továrna na utopii je inspirovaná díly Karla
Čapka.

➤ **Pondělí 31. 1. 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.

ÚNOR

➤ **Úterý 1. 2. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 2. 2. od 10:00 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 3. 2. od 10:45 hodin**

Návštěva solné jeskyně RELAX

Pobyt v jeskyni pozitivně působí na široké spektrum zdravotních problémů, kterým se všichni snažíme předcházet. Společně tedy budeme v průběhu zimních měsíců trénovat náš organismus a zajdeme si na relax do prostor solné jeskyně v Třebši. Cena za vstup je pro každého 100 Kč/hod. S sebou náhradní ponožky a prima náladu.

➤ **Úterý 8. 2. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 9. 2. od 10:00 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 10. 2. od 10:00 do 12:00 hodin**

Plavání pro všechny vodomily v hradeckém Aquacentru (vstup 105 Kč za 2 hodiny na průkaz ZTP/P).

➤ **Úterý 15. 2. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 16. 2. od 10:00 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 17. 2. od 14:00 hodin**

Turnaj v bowlingu v A-Sport Malšovice v Hradci Králové. V uvedeném čase budou zamluveny dvě bowlingové dráhy, po celou dobu je možnost občerstvení v restauraci.

➤ **Pondělí 21. 2. od 13:30 hodin**

Odpolední posezení s paní Sabinou Horákovou.

Tentokrát na téma: Báje a pověsti starého Egypta a Mezopotámie – kniha Eduarda Petišky, která nás zavede do dávného Egypta, kdy staří Egypťané uctívali boha Slunce, ale také do časů velkolepého stavitelství, počátku lékařství a astronomie a k pramenům lidského vědění. Audioknihy namluvil Miroslav Táborský.

➤ **Čtvrtek 24. 2. od 10:45 hodin**

Návštěva solné jeskyně RELAX.

Pobyt v jeskyni pozitivně působí na široké spektrum zdravotních problémů, kterým se všichni snažíme předcházet. Společně tedy budeme v průběhu zimních měsíců trénovat náš organismus a zajdeme si na relax do prostor solné jeskyně v Třebši. Cena za vstup je pro každého 100 Kč/hod. S sebou náhradní ponožky a prima náladu.

BŘEZEN

➤ **Úterý 1. 3. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 2. 3. od 10:00 hodin**

Cvičení pro radost

➤ **Čtvrtek 3. 3. od 9:00 hodin**

Akce je určena pouze pro klienty z TC Jičín.

Připravili jsme pro vás výlet do Prahy. Zúčastníme se komentované prohlídky v Národním muzeu, kde navštívíme výstavu *Když hvězdy září*. Připomeneme si slavné osobnosti českého divadelního umění posledních dvou stolení (např. Ema Destinová, Radovan Lukavský, Adina Mandlová, Oldřich Nový apod.) a budeme si moci prohlédnout jejich osobní předměty, šperky atd. Také se zamyslíme nad rčením: *Uspěch se neodpouští...*

Minimální počet klientů pro uskutečnění akce je **5** osob. Zájemci o akci se musí nahlásit do TC Hradec Králové na telefonní číslo **495 523 729, 739 578 880** a to nejpozději do 22. 2. 2022. Přepokládaný odjezd z Jičína bude v 8:00 hodin linkovým autobusem z autobusového nádraží.

➤ **Pondělí 7. 3. od 14:00 hodin**

Poutní cesta do Santiaga de Compostela. O své cestě plné zážitků se s námi podělí pro většinu z vás známý cestovatel Ondra Sitka.

➤ **Úterý 8. 3. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 9. 3. od 10:00 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 10. 3. od 10:00 hodin**

Setkání s literaturou ve zvukové knihovně.

➤ **Pondělí 14. 3. 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 15. 3. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 16. 3. od 10:00 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 17. 3. od 10:45 hodin**

Návštěva solné jeskyně RELAX.

Pobyt v jeskyni pozitivně působí na široké spektrum zdravotních problémů, kterým se všichni snažíme předcházet. Společně tedy budeme v průběhu zimních měsíců trénovat náš organismus a zajdeme si na relax do prostor solné jeskyně v Třebši. Cena za vstup je pro každého 100 Kč/hod. S sebou náhradní ponožky a prima náladu.

➤ **Pondělí 21. 3. od 13:30 hodin**

Odpolední posezení s paní Sabinou Horákovou.

Tentokrát na téma: 12 pravidel pro život – autor a psycholog Jordan B. Peterson nám přiblíží 12 pravidel vyrůstajících z nejtradičnějších hodnot: zodpovědnosti za vlastní život i svět kolem sebe, víry v lidské společenství a vztahu k nadosobním hodnotám. Audioknihy namluvil Aleš Procházka.

➤ **Úterý 22. 3. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 23. 3. od 10:00 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 24. 3. od 9:30 hodin**

Cestujeme po Řecku.

Tentokrát se můžete těšit na povídání naší uživatelky Karly Hejcmanové o cestování po milovaném Řecku. Dozvíme se jistě mnoho zajímavostí, možná i nějaké ty pikantnosti, jak z pevniny, tak z ostrovů.

➤ **Pondělí 28. 3. od 13:30 hodin**

Aromaterapie.

Další voňavé povídání nad esenciálními oleji, tentokrát jarně laděné. Pojdte si přivonět k éterickým olejům, které nám pomohou uvolnit dráhy v těle, aby mohla naše nová vlna jarní energie proudit.

Součástí povídání bude i výroba malého jarního životabudiče. Cena výrobku je 30 Kč.

➤ **Úterý 29. 3. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 30. 3. od 10:00 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 31. 3. od 9:30 hodin**

Hravý čtvrtek.

Pravidelně jednou za čtvrt roku, bychom pro vás rádi připravili nový program, který by měl být plný zábavy, her a vědomostí apod. Budeme rádi, když si do TyfloCentra přijdete užít plno zábavy.

Program činnosti OO SONS HK na 1. čtvrtletí 2022:

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

Stále nabízíme ochranné pomůcky (dezinfekce v 200 ml lahvičkách, respirátory a jednorázové roušky) z daru Nadace prof. Vejvodského. Tyto 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

- **26. ledna**
- **23. února**
- **30. března**

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)



Břevnovský klášter

Program činnosti OO SONS Náchod na 1. čtvrtletí 2022:

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 2022:

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.

Termíny: **10. ledna, 17. ledna**
 7. února, 14. února
 7. března, 21. března

2) pokračovat v dalších akcích, které jsme nemohli uskutečnit.

Začneme Výrobnou okrasných mýdel v Náchodě

- O datu a času akce 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

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.

OO SONS Trutnov

Zdravíme všechny z Trutnova a těšíme se na společné akce. Podzimní dny jsme strávili zdravotními vycházky po okolí, návštěvou výstav fotek Miloše Šálka, společným pečením se Sladkými tečkami, návštěvou Galerie minerálů ve Dvoře Králové nad Labem a podzimními tvořivými dílnami. Nyní se snažíme prožít hezký předvánoční čas, máme v plánu vánoční dílny i menší vánoční posezení. V lednu se chystáme ještě užít zimní atmosféru návštěvou vzorkovny vánočních ozdob ve Dvoře Králové nad Labem. Určitě si nenecháme ujít i výstavu v Podkrkonošském muzeu v Trutnově. V tvořivé dílničce si upleteme šálku na netradičních hrábích. A jelikož jsme v prosinci splnili naši chodeckou výzvu a našimi kilometry jsme obešli celou Českou republiku, bude vyhlášena nová chodecká výzva. Kam se tentokrát vydáme, je ještě překvapení...

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

Kamil Studený



Vánoční tvoření adventních věnců

Něco dobrého z naší kuchyně...

Tvarohové knedlíky se švestkami, sypané mákem

Rychlý oběd, který máte připravený za pár minut. Pokud máte rádi sladká jídla, určitě si pochutnáte. Těsto je pouze ze tří surovin, pokud samozřejmě nepočítáme špetku soli.

Čas přípravy: 20 minut + čas vaření: 10 min

Ingrediencie: 250 g měkkého tvarohu, 110 g dětské krupičky, 1 ks vejce, švestky, mák s cukrem, rozpuštěné máslo

Postup přípravy: Smícháme suroviny (tvaroh, dětská krupička a vejce) a vypracujeme těsto tak, aby se nelepilo. Z těsta odebíráme menší kousky, které v ruce vytvarujeme na placku. Do ní vložíme švestku a zabalíme do kuličky. Připravené knedlíky vložíme do vroucí osolené vody a po vyplavání na hladinu, vaříme ještě 3–5 minut. Podáváme sypané mákem a cukrem. Na závěr můžeme polít rozpuštěným máslem.



Kolektiv pracovníků přeje dobrou chuť!

Děkujeme všem, kteří podporují naši činnost:



MPSV



Úřad práce



Královéhradecký kraj



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Evropská unie Evropský sociální fond Operační program Zaměstnanost



HRADEC KRÁLOVÉ

Město Hradec Králové

akcenta
zahraniční měny a platby

Akcenta CZ, a.s



Město Jičín



Město Hořice v Podkrkonoší



Město Náchod



Město Kopidlno



Město Nová Paka



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 2021.