

STŘÍPEK

**Informační zpravodaj pro nevidomé
a slabozraké Královéhradeckého kraje
Číslo 2/2022**



**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

Vážené čtenářky a čtenáři,
vytoužené jaro je sice tady, ale starostí a těžkostí ve světě kolem nás neubývá. Úvahy na téma konfliktu na Ukrajině přenechám povolanějším, jen jsem si zase uvědomila, že v lidech je dobré i zlé. A že z toho dobrého může být společně veliká síla, a že se na ni může podílet každý, kdo chce, svým malým dílem.

V TyfloCentru připravujeme na jaro pro Vás opět řadu aktivit. Přečtěte si nabídku akcí, doufáme, že si z nich vyberete. Těšíme se na setkávání s Vámi a společné zážitky! Přednášky, výlety, vaření i sportování, prostě zase hodně barevná „mozaika“.

Podněty od Vás vítáme, jsou pro nás důležitou zpětnou vazbou. Někdy nad nimi diskutujeme, občas se i dohadujeme, v každém případě se však snažíme zabezpečit pro Vás to nejlepší a nejpřínosnější, co v danou chvíli můžeme. Jsme především poskytovatelé sociálních služeb, ne vždy jsme schopni plnit všechna přání. Nicméně jsme otevřeni různým možnostem, pokud budou reálné a bude o ně zájem.

Krásné jaro všem!

Dagmar Balcarová



Bowling

TyfloCentrum Hradec Králové o.p.s.
si Vás dovoluje pozvat na:

JARNÍ POBYT V JIZERSKÝCH HORÁCH

Datum konání: 26. května – 27. května 2022

Místo konání: Hotel Merkur s.r.o., Jablonec nad Nisou (Liberecký kraj)

Doprava: bude zajištěn vlastní autobus z Hradce Králové. Odjezd v cca 9:30 hodin od budovy ČEZu (stanoviště J), návrat zpět do Hradce Králové mezi 16. až 17. hodinou

Cena: 1 000 Kč/pobyt na osobu (cena zahrnuje: ubytování, snídani, večeři a vstup do zámku Sychrov, doprava je hrazena sponzorsky)

Vážení a milí naši uživatelé,

pro letošní rok jsme si pro vás připravili Jarní pobyt v Jizerských horách. Hotel Merkur s.r.o. se nachází přímo ve městě Jablonec nad Nisou. Ubytování je zajištěno ve dvoulůžkových pokojích se sociálním zařízením a neomezeným internetovým připojením. Vodící psi jsou dovoleni za příplatek 100 Kč/noc.

Stravování formou polopenze bude zajištěno v hotelové restauraci. Hotel nabízí pobyt v solné jeskyni. Solnou jeskyni je potřeba dopředu objednat (kapacita je 6 míst na jednu kúru, cena: 60 Kč/45 min.).

Připravili jsme si pro vás zajímavý program. Ve čtvrtek si po příjezdu zajdeme společně na oběd v Jablonci nad Nisou a poté vyrazíme na exkurzi do Muzea skla a bižuterie. Po skončení exkurze se ubytujeme v hotelu Merkur. Večer společně povečeříme v hotelové restauraci a následně můžeme posedět u sklenky vína, piva a něčeho dobrého. V pátek ráno se společně nasnídáme v hotelové restauraci a poté pojedeme na prohlídku zámku Sychrov a přilehlého parku. Po prohlídce nás bude čekat

oběd v zámecké restauraci. Následné volno můžeme využít k procházce po parku a poté pojedeme zpět do Hradce Králové.

Vzhledem k omezenému počtu míst se prosím hlase co nejdříve, nejdéle do 20. dubna. S přihláškou prosíme o zaplacení zálohy (500 Kč/osoba) hotově a po předchozí telefonické domluvě. Záloha je nevratná. Dopltek (500 Kč/osoba) je nutné zaplatit nejdéle do 13. května 2022.

S ohledem k omezené kapacitě doprovodů (zaměstnanců TC) budeme rádi, když budete mít vlastního průvodce.

Zájemci o pobyt se prosím hlase Mgr. Lucii Šádkové na tel. č.: 739 578 880, 495 523 729 nebo na email: lucie.sadkova@tyflocentrum-hk.cz.

Na pobyt s Vámi se těší pracovníci TyfloCentra.



Solná jeskyně

Sociální zařízení na železniční stanici Hradec Králové

Z důvodu zrekonstruovaného sociálního zařízení na železniční stanici Hradec Králové uvádím zde jeho popis pro zrakově postižené.

Toalety na železniční stanici se nacházejí v odbavovací hale vpravo od hlavního vstupu, po cca 50 metrech. Na sociální zařízení vedou dva vstupy. Směrem z odbavovací haly jsou vlevo a vpravo a oba ústí do společné místnosti.

Za prvním pravým vstupem je na pravé stěně umístěný mincovní automat patřící k turniketům. Ten se nachází mezi dvěma sloupky před tímto automatem. Za turniketem o devadesát stupňů doprava jsou samootevírací posuvné dveře na toalety pro muže. Informační štítek v Braillově a reliéfním písmu se nachází vlevo vedle dveří. Za turniketem o devadesát stupňů doleva jsou samootevírací posuvné dveře na toalety pro ženy. Informační štítek v Braillově a reliéfním písmu se nachází vpravo vedle dveří.

Za druhým levým vstupem jsou na levé stěně samootevírací posuvné dveře na bezbariérové toalety. Otevírají se **euroklíčem**. Eurozámek a informační štítek v Braillově a reliéfním písmu se nachází vlevo vedle dveří. V kabině se dveře otevírají spínačem, jenž se nachází vpravo vedle dveří. Svítidla se spouští vestavěným čidlem.

V případě potřeby pomoci personálem na sociálním zařízení je zapotřebí oslovit obsluhu. Vzhledem k tomu, že místnost pro personál je umístěna až za turniketem a nemá okénko, doporučujeme na obsluhu zavolat.

Další bezbariérové úpravy pro zrakově postižené na železniční stanici mají být doplněny.

Zpracoval Jarmil Moláček

Další rok s koronavirem

Vstupujeme do roku 2022, třetího roku s Covid-19. Co nás v tomto roce čeká? Všichni si přejeme, aby už tato podivná doba skončila. Nadále platí bezpečnostní opatření. A je tu další varianta viru s názvem Omikron. Kvůli vysokému nárůstu nákazy se neuskutečnila přesunutá komentovaná prohlídka výstavy Doma na Sibiři v Náprstkově muzeu v Praze. Výstava koncem ledna bohužel končí. Škoda, bylo to zajímavé téma. Ze stejných důvodů se nekonala návštěva hradeckého divadla Drak, kde jsme měli navštívit dvě komentované výstavy. Doufám, že je do konce prázdnin stihneme navštívit. TyfloCentrum pro nás nadále připravuje pravidelné aktivity. K novinkám patří návštěva Solné jeskyně RELAX v Třebši. Pobyt v jeskyni pozitivně působí na široké spektrum zdravotních problémů, kterým se všichni snažíme předcházet. Já jsem nikdy v solné jeskyni nebyla. Léta kvůli svým zdravotním problémům navštěvuji plicní kliniku, a tak jsem tuto nabídku ráda využila. Společně jsme během zimních měsíců trénovali náš organismus. Hodinu jsme leželi na lehátkách. Spoře osvětlená jeskyně, šumění moře, tichá relaxační hudba, občas nějaké to uchрупnutí... No prostě pohodička. Návštěvu jeskyně jsme vždy zakončili společným obědem v restauraci U Kocoura nebo v restauraci Na Rozcestí. Počty nakažených nadále stoupaly. Načas byly pozastaveny i pravidelné aktivity. Mohli jsme opět využít individuální covid procházky. A pak přišlo velké rozvolnění většiny omezení.

Konečně opět najíždíme na normální režim. Místo naplánované návštěvy Aquacentra děvčata z Tyfla uspořádala výlet do hradeckých lesů. Ty mají co nabídnout a nikdy nezklamou. Počasí bylo jako na objednávku. Slunečný a teplý den bez přeháněk a větru. Procházku jsme zakončili v lanovém centru, v bufetu Na Větvi. V zasklené pergole s hořícím krbem jsme se občerstvili, většina z nás výbornou čočkovou polévkou s pečivem, a v žaludku zůstalo místo i na dobrou kávu a čokoládový nebo jablečný dortík. Čekalo nás i příjemné a milé

překvapení. Přišla za námi Lucka Jurniklová s malou Diviškou. Prožili jsme po delší době příjemné dopoledne.

Na turnaji v bowlingu v A-Sportu Malšovice v Hradci Králové jsme na dvou drahách rozhýbali svá těla a snažili se hozenou koulí shodit co nejvíc kuželek. Nešlo vůbec o to, kdo zvítězí. Šlo především o to, zúčastnit se, zasportovat si a pobavit se. Další novinkou byla akce určena pouze pro klienty z TC Jičín. Přiznám se, že jsem jim záviděla. Výstava v Praze „*Když hvězdy září*“, se mi zalíbila. Pro malý zájem Jičíňáků, nám bylo nabídnuto, že se můžeme zúčastnit i my Hradečáci. Hned jsem se přihlásila. Jaké bylo moje zklamání, že se výlet kvůli malému počtu účastníků neuskutečnil. Když jsme se v tomto čtvrtletí nedostali na žádnou výjezdní akci, podívali jsme se alespoň prostřednictvím dvou zajímavých cestopisných přednášek do světa. O své cestě plné zážitků z poutní cesty do Santiaga de Compostela se s námi podělil pro většinu z nás známý cestovatel Ondra Sitka. Karla Hejcmanová nám vyprávěla o svém cestování po milovaném Řecku. K poutavému vyprávění nám přinesla i drobnou ochutnávku. Čtvrtletí jsme zakončili novým programem Hravý čtvrtek. Užili jsme si plno zábavy, her a vědomostí.

Tak jako na začátku minulého roku, i letos Vám nabízím malé ohlédnutí do minulého roku. Přesto, že se mnoho naplánovaných a zajímavých akcí neuskutečnilo, máme na co vzpomínat. Třikrát jsme zajeli za památkami do hlavního města Prahy. Navštívili jsme Vyšehrad, který je podle pověstí nejstarším místem českých knížat. Za jediný den jsme poznali mnoho nádherných historických objektů. Prostřednictvím popisu našich ochotných průvodců si užili i „nekoukavci“ jedinečný výhled na Prahu z ochozu nad Vltavou. Při druhé návštěvě Prahy jsme zajeli na Petřín. I z Petřína jsme se kochali krásnými výhledy na Prahu. Příjemnou procházkou jsme došli až k dominantě Prahy – Petřínské rozhledně. Návštěva rozhledny neměla pro nás zrakově postižené podstatný význam. Poznali jsme množství sakrálních staveb. Zpáteční cestou jsme prošli

Loretánským náměstím, došli k Pražskému hradu a sešli po Zámeckých schodech. Cílem třetího výletu do Prahy byl Strahovský klášter, který je nejstarším mužským klášterem v Čechách. Seznámili jsme se s historií kláštera, klášterního šenku a ochutnali jsme místní pivo Benedikt.

Dvakrát jsme zašli za zvířaty. Do Zoologické zahrady ve Dvoře Králové nad Labem a do malé rodinné zoo ve Stěžerách. V Novém Městě nad Metují jsme na exkurzi poznali nelehkou práci dobrovolných hasičů a prošli se zámeckým parkem, jehož ozdobou je Jurkovičův dřevěný krytý most. V Trutnově jsme v Muzeu tkalcovství poznali těžkou práci místních lidí, kteří se živili pěstováním lnu a jeho zpracováním, tkaním na tkalcovských stavech. V Holicích v Africkém muzeu Emila Holuba jsme se přenesli na africký kontinent a seznámili se s životem a cestami do Afriky cestovatele Holuba.

Vlastním autobusem jsme zajeli do Neratova, kde jsme navštívili Neratovský kostel, celým názvem Chrám Nanebevzetí Panny Marie. Nejvýznamnějším prvkem, díky kterému je dnes tento kostel unikátní, je prosklená střecha hlavní lodi. V místním pivovaru jsme se dozvěděli zajímavosti výroby piva a pivo Prorok jsme nejen ochutnali, ale i nakoupili domů. Zpáteční cestou jsme z parkoviště vyšlapali na vrch Šerlich. Po krátké procházce jsme se občerstvili v Masarykově chatě. Tento výlet byl velmi zdařilý, byl nejen poznávací, ale i turistický.

Nemohu zapomenout ani na procházky Hradcem. Hradecké lesy nabízejí mnoho možností. My jsme se prošli k Rytířskému hradišti, kde jsme si pochutnali na opečených špekáčkách. Děvčata z TyfloCentra nám poskytla dokonalý servis. Donesly špekáčky, chleba, hořčici a kávu v termosce. Obětavá Vladka donesla v batohu dokonce i dříví! Při druhé návštěvě lesa, jsme zajeli do Svinar. Odtud jsme lesem došli ke Stříbrnému rybníku. Zde nás čekalo překvapení. Lucka Jurniklová s malou Diviškou. Mě osobně velmi zaujala procházka po Velkém a Malém náměstí

a okolím s programem „Po stopách hradeckých spisovatelů“ s doplňováním tajenky. Seznámili jsme se nejen s osobnostmi Hradce, ale i historií starých domů.

Při vzpomínce na minulý rok nemohu nezpomenout na setkání bílých holí a nejen jich, ale i dalších dobrých a milých lidí. Byla jsem velmi potěšena, že jsem dostala pozvání. Oslava životních jubileí „Andělské trojky“ (Anička Mencová, Kája Hejcmanová a Zuzka Bisová), byla dvakrát odložena. Do třetice se to povedlo, a tak jsme prožili přátelské a příjemné chvíle v malém rodinném penzionu Pod rozhlednou ve Vrbici u Doudleb.

Zdena Gábelová
Uživatelka TyfloCentra Hradec Králové



Cestopis s ochutnávkou - Řecko - Kája Hejcmanová

Hradecký „VYKUK“

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

- Město Hradec Králové dlouhodobě realizuje projekt **Inteligentního dopravního systému**. To zahrnuje mimo jiné i výměnu semaforů na křižovatkách a změnu fungování akustické signalizace pro zrakově postižené. Akustická signalizace, kterou znáte jako „klapání“ pomalu na červený signál a rychle na zelený signál, bude fungovat trochu jinak. Bude se spouštět vysílačkou VPN, a to **stisknutím povelu č. 5**. Informovali jsme Vás o tom již ve Strípku na podzim 2021. Systém se stále upravuje, náš konzultant je s investorem v kontaktu. Nicméně správně vše zapojit je, zdá se, pro realizátory náročnější, než si všichni zúčastnění mysleli. Takže řada křižovatek momentálně nefunguje vůbec a kvalitní funkčnost akustické signalizace bude chtít ještě nějaký čas. O tom, kde je systém již v pořádku, Vás budeme postupně informovat.
- V březnu byla zahájena dlouhodobá **rekonstrukce přestupního terminálu a křižovatky Fortna** pod schodištěm Bono Publico v centru Hradce Králové. Budou zde postupně uzavírky chodníků a komunikací od zimního stadionu až po Orlické nábřeží. Proto budou **od 1. 4. jezdit linky MHD po objízdných trasách**: bude **zrušena zastávka Zimní stadion a Komenského** a naopak bude nově vytvořena **náhradní zastávka Soud** před budovou Krajského soudu. **Zastávka Zimní stadion bude přesunuta** do ulice Orlické nábřeží (před budovu Biskupského gymnázia). Linky č. 2, 4, 16, 18, 19, 21, 23, 27, 33, 53, 54, 16Š a 23Š budou jezdit po objízdné trase ulicemi Orlické nábřeží, Rautenkrancova, Jana Koziny. Informujte se u nás nebo u Dopravního podniku města Hradce Králové, a.s.

Pozvánka na akce regionálního pracoviště Jičín

*Program našich sociálně terapeutických činností
na duben až červen 2022:*

DUBEN 2022

13. 4. 2022 „J. A. KOMENSKÝ“

Přednáška p. Josefa Přikryla.

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

KVĚTEN 2022

11. 5. 2022 „JIČÍNSKÝ RODÁK A PAMÁTKÁŘ JAROSLAV VÁGNER“

Přednáška historičky Mgr. Hany Fajstauberové.

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

ČERVEN 2022

8. 6. 2022 „VOJENSKÉ PEVNOSTI V ČECHÁCH A HRABĚ J. V. RADECKÝ“

Přednáška Ing. Václava Vika.

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

Zahájení všech střeďečních 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 duben až červen 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: 27. dubna, 25. května, 29. června

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 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 9:40 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 pokusíme 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.

Hravý čtvrtek – pravidelně jednou za čtvrtletí se budeme potkávat s novým programem, který by měl být plný zábavy, her a vědomostí.

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 nejpozději den předem (pondělí do 10. hodiny). V případě nedostatečného počtu účastníků bude akce zrušena.

Telefonní číslo: **495 523 729**



Cestopis - Santiago de Compostela

Seznam akcí na II. čtvrtletí roku 2022

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

DUBEN

➤ **Pondělí 4. 4. od 13:30 hodin**

Kino Komento.

Necháme se inspirovat probíhajícím největším filmovým festivalem dokumentárních filmů Jeden svět a pustíme si komentovaný film. A jaký přesně? To bude překvapení.

➤ **Úterý 5. 4. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 6. 4. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 7. 4. od 9:30 hodin**

Velikonoční tvoření.

➤ **Úterý 12. 4. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 13. 4. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 14. 4. od 10.00 hodin**

Muzeum HK – výstava Mistři svého řemesla.

Navštívíme výstavu rozmanitých oborů řemeslníků Královéhradeckého kraje. Výstava bude komentovaná a doplní ji doprovodný program. Poté si společně zajdeme na oběd.

➤ **Středa 20. 4. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 21. 4 od 9:40 hodin**

Exkurze vodní elektrárna Hučák Hradec Králové.

Exkurzi začneme úvodem v kinosále a poté půjdeme do elektrárny. Budeme si moci sáhnout na turbínu a také ji roztočit. Prohlídka bude trvat přibližně 45 minut. Vstupné zdarma. Po exkurzi bude následovat procházka v Jiráskových sadech. Společně strávené dopoledne zakončíme obědem v nedaleké restauraci.

➤ **Pondělí 25. 4. od 13:30 hodin**

Odpolední posezení s paní Sabinou Horákovou.

Tentokrát na téma: Mé cesty do hlubin mozku. Vladimír Beneš – nejznámější český neurochirurg, v oboru jeden z nejlepších na světě, nám přiblíží svou práci. Audioknihu namluvil Jiří Langmajer.

➤ **Středa 27. 4. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 28. 4. od 9:00 hodin**

Navštívíme hradecké divadlo DRAK.

Představení Cesta je divadelní road movie. Student literatury má po krk nalajnovaného života, a tak vše opouští a vydává se na cestu. Připojí se k němu tulák a dívka utíkající před svatbou. Cílem je San Francisco, ale to nejdůležitější je cesta samotná. Vstupné: 60 Kč, vodící psi nejsou povoleni (herci se pohybují mezi diváky).

KVĚTEN

➤ **Pondělí 2. 5. od 13:30 hodin**

Policejní psycholožka.

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 3. 5. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 4. 5. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 5. 5.**

Návštěva Národopisného muzea v Praze.

Během výstavy Chleba s máslem si prohlédneme nástroje, které se k výrobě chleba a másla používaly a to od pravěku až do dnešní moderní doby. Poté se přesuneme na výstavu Lidové víry, která se snaží přiblížit pestrý duchovní svět venkovského člověka 18. a 19. století. Představeny budou magické prostředky určené k ochraně před různými druhy nebezpečí, ať už je jím požár, nemoc nebo loupežníci.

➤ **Úterý 10. 5. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 11. 5. od 9:00 hodin**

Soutěž ve čtení a psaní zrakově postižených.

Více informací se dočtete na stránce Program činnosti OO SONS HK na 2. čtvrtletí.

- **Čtvrtek 12. 5. od 10:00 hodin**
Setkání s literaturou ve zvukové knihovně.
- **Pondělí 16. 5. od 13:30 hodin**
Odpolední posezení s paní Sabinou Horákovou.
Tentokrát na téma: Všechno si pamatuji... Vyprávění českého herce Otakara Brouska, který vzpomíná a vypráví v kruhu své rodiny.
- **Úterý 17. 5. od 9:30 hodin**
Společné vaření.
- **Středa 18. 5. od 9:40 hodin**
Cvičení pro radost.
- **Čtvrtek 19. 5. od 9:30 hodin**
Výlet na dvoukolech po okolí Hradce Králové.
V případě nepřízně počasí změna programu vyhrazena.
- **Úterý 24. 5. od 9:30 hodin**
Společné vaření.
- **Středa 25. 5. od 9:40 hodin**
Cvičení pro radost.
- **Čtvrtek – Pátek 26. 5. – 27. 5.**
Jarní pobyt v Jizerských horách (viz Pozvánka).
- **Pondělí 30. 5. od 13:30 hodin**
Přednáška od Ekocentra Křižánky.
Dozvíme se zajímavé informace o vejcích ptáků a obojživelníků s možností si hned několik z nich podrobně prohlédnout.
- **Úterý 31. 5. od 9:30 hodin**
Společné vaření.

ČERVEN

➤ **Středa 1. 6. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 2. 6. od 09:30 hodin**

Návštěva Pivovaru u Hušků v Bělči nad Orlicí.

Při exkurzi v pivovaru nahlédneme do zákulisí výroby bělečského piva. Vstupné: 50 Kč. Následně poobědváme v Hostinci u Hušků, kde je možné piva a suvenýry zakoupit.

➤ **Úterý 7. 6. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 8. 6. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 9. 6.**

Návštěva Prahy: Středisko výcviku vodících psů Jinonice.

Navštívíme profesionální pracoviště, které se zabývá výcvikem vodících psů, jako průvodců těžce zrakově postižených osob. Dozvíme se něco o chovu psů, jejich výcviku a předávání majiteli.

➤ **Úterý 14. 6. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 15. 6. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

- **Čtvrtek 16. 6. od 9:30 hodin**

Hydrometeorologický ústav Hradec Králové.
Navštívíme hydrometeorologický ústav, kde se dozvíme, jak to chodí na různých odděleních. Jako je oddělení meteorologie a klimatologie, oddělení hydrologie, oddělení kvality ovzduší a regionální předpovědní pracoviště. Exkurze bude trvat přibližně 1 hodinu. Vstupné zdarma.
- **Pondělí 20. 6. od 13:30 hodin**

Odpolední posezení s paní Sabinou Horákovou.
Tentokrát na téma: Miluji příběhy ze života – Jiřina Bohdalová. Jiřinino vyprávění historek ze života.
- **Úterý 21. 6. od 9:30 hodin**

Společné vaření.
- **Středa 22. 6. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.
- **Čtvrtek 23. 6. od 11:00 hodin**

Hrádek u Nechanic.
Prohlídka státního zámku Hrádek u Nechanic s komentovaným okruhem: Osobní život šlechty v II. polovině 19. století. Vybrané předměty si budeme moci podrobně prohlédnout. Délka prohlídky: 50 min. Cena pro ZTP a ZTP/P: 140,- Kč, průvodce zdarma. Na závěr bude možnost drobného občerstvení, případně procházka po zámecké zahradě.
- **Pondělí 27. 6. od 13:30 hodin**

Aromaterapie.
Opět se spolu setkáme nad voňavými esenciálními oleji, popovídáme si o těch, které nám nejvíc prospějí v létě, a na závěr si vyrobíme další malý voňavý životabudič.

➤ **Úterý 28. 6. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 29. 6. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 30. 6. od 9:30 hodin**

Hravý čtvrtek.

Již druhý čtvrtek v tomto roce, kdy se pokoušíme o něco nového – hravého – zábavného a naučného. Budeme rádi, když si to přijdete do TyfloCentra užít.



Jičín

Program činnosti OO SONS HK na 2. 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 a respirátory) z daru Nadace prof. Vejdovského. 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

- 27. dubna
- 25. května
- 29. června

Krajské kolo soutěže ve čtení a psaní zrakově postižených

Zveme všechny, kdo si chcete změřit své dovednosti ve čtení a psaní Braillova písma a psaní na počítačové klávesnici, na krajské kolo soutěže v těchto dovednostech, které se uskuteční:

11. května 2022 od 9:00 hodin v prostorách
TyfloCentra Hradec Králové, Okružní 1135/15.

Kdo máte zájem se soutěže zúčastnit, kontaktujte nejpozději do 27. dubna 2022 předsedu OO SONS Hradec Králové, Ing. Karla Hrubeše (viz kontakty níže). Můžete se zúčastnit všech dílčích soutěží, nebo jen některých. Své dovednosti můžete změřit v těchto disciplínách:

- čtení Braillova písma
- psaní na Pichtově psacím stroji
- psaní na tabulce
- psaní na počítačové klávesnici

Nejlepší v jednotlivých disciplínách budou odměněni hodnotnými cenami, vítězové se pak mohou zúčastnit celostátního finále, které se uskuteční v říjnu v Praze.

V rámci tohoto celostátního finále proběhne zároveň soutěž v práci s elektronickým braillovým řádkem. Tato soutěž nemá krajská kola, uskuteční se jenom celostátní kolo soutěže, a to pouze v případě, že se přihlásí nejméně 12 účastníků. Pokud byste se někdo této soutěže chtěli zúčastnit, kontaktujte předsedu OO SONS Hradec Králové Ing. Karla Hruběše.

Na vaši účast či 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)



Vaření – Dukátové buchtičky

Program činnosti OO SONS Náchod na 2. 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 klubovou odbočkou.**

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

AKCE:

- **11. dubna 2022 – od 9:00 hodin** v klubovně odbočky.

Velikonoční dílnička – společnými silami si vytvoříme drobné velikonoční a jarní dekorace. Naučíme se plést pomlázku.

- **20. dubna 2022 – od 11:30 hodin**

Exkurze do výroby dekoračních mýdel AMÁLKA v Náchodě na Plhově - sejdem se v 11:30 hod. na autobusovém nádraží v Náchodě. Kdo zvládne, půjde pěšky do restaurace Na Koupališti v Náchodě na Plhově. Kdo ne, pojedete autobusem na Plhov. Po dobrém obědě půjdeme procházkou do výroby mýdel Amálka. Poslechneme si zajímavosti o výrobě dekoračních mýdel a o historii firmy. Výrobky si budeme moci samozřejmě zakoupit.

V plánu jsou ještě:

- Výlet do České Skalice – komentovaná prohlídka muzea Boženy Němcové a soch řezbáře Jana Paďoura z Josefova.
- Výlet do města Železnice – komentovaná prohlídka Vlastivědného muzea s ukázkou tkalcovského řemesla

s možností vyzkoušení si předení na kolovrátku a tkaní na tkalcovském stavu. Potom oběd v místní restauraci.

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

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.

OO SONS Trutnov

Zdravíme všechny z Trutnova. Zima je snad za námi, nebyla lehká a ani dnešní dny nejsou lehké. Nejen že nás současná situace nesmí zlomit, ale měli bychom si udržovat dobrou náladu a nenechat se ochromit strachem. V průběhu zimy jsme spolu zažili hezké chvíle a v tom budeme i pokračovat.

A tady jen ve zkratce, co vše se u nás událo za první měsíce tohoto roku: exkurze ve výrobně vánočních ozdob, odpolední promítání filmu ve Dvoře Králové n. L., přednáška Krkonošská kuchařka v místní knihovně, výlet na Jelení louky, poznávací procházka po Hradci Králové a mnoho dalších.

V příštích dnech a týdnech nás mimo jiné čeká velikonoční tvoření, výlet do Prahy, trénink paměti, návštěva ZOO Dvůr Králové n. L. s překvapením. Nebo si k nám můžete přijít zacvičit na prkně Woudie – kompenzační pomůcka pro cvičení rovnováhy.

Zároveň bychom Vás rádi pozvali na představení naší organizace do místní knihovny. Odstartujeme tím budoucí vzájemnou spolupráci SKIP – Svaz knihovníků a informačních

pracovníků a SONS, která by měla obohatit život běžné společnosti i komunity zrakově postižených. Přijďte si o nás něco poslechnout dne **5. 4. 2022 v 17:00 hodin** do studovny. Akce se koná v rámci přednášky Dotek hypnózy.

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



Náchod

Něco dobrého z naší kuchyně...

Těstoviny s pečenou zeleninou z trouby

Jednoduchý a rychlý recept pro chutný oběd. Stačí jen všechny ingredience nakrájet a šup s tím do trouby! Jídlo je výborné i s různou obměnou zeleniny, tak se nebojte experimentovat.

Ingredience pro cca 6 osob (1 plech): jedna červená cibule, 2 stroužky česneku, 300 g cukety, dvě papriky, 250 g rajčat, 300 g květáku, dvě mrkve, sůl a pepř, olivový olej, koření na pečenou zeleninu nebo grilovací koření, parmazán nebo eidam, balení těstovin.

Postup přípravy: Cibuli nakrájejte na půlkolečka, česnek nasekejte nahrubo, cukety na drobné kostičky, papriky na proužky, rajčata na čtvrtky, mrkev na kolečka a květák na malé kousky. Nakrájenou zeleninu promíchejte a rovnoměrně rozprostřete na plech. Vše zalijte dostatkem olivového oleje, přidejte sůl a pepř, koření, dobře promíchejte a pečte v troubě předehřáté na 190 °C asi 40 minut. Mezitím uvařte těstoviny, které potom na plechu společně s upečenou zeleninou promíchejte a podle potřeby ještě přidejte olej či koření. Vše nakonec zasypte sýrem a podávejte.

Popraskané pomerančové sušenky s kokosem

Recept nám poskytla Líba Klustová a ochutnávka nás dostala! Zkuste si sami provonět domov výbornými sušenkami. Z uvedeného množství upečete přibližně 60 popraskaných sušenek.

Ingredience: 60 g másla, 100 g krupicového cukru, 2 vajíčka, šťáva z ½ pomeranče (zhruba 3 lžíce), 2 lžičky pomerančové kůry, 100 g strouhaného kokosu, 250 g hladké mouky, 1 prášek do pečiva, 100–120 g moučkového cukru na obalení.

Postup přípravy: Ve větší míse vyšlehejte cukr s máslem o pokojové teplotě do pěny. Do máslové pěny postupně zašlehejte vajíčka s pomerančovou šťávou. Do ušlehaného

základu přidejte kokos, mouku, prášek do pečiva a nastrohanou pomerančovou kůru, kterou můžete ještě podpořit lžičkou sušené kůry. Ze surovin vypracujte vláčné a krásně měkké těsto, které přikryjte potravinářskou fólií a dejte alespoň na 3 hodiny do lednice. Z dobře vychlazeného těsta tvarujte menší kuličky, které poté obalte v moučkovém cukru. Nalepený cukr z kuliček nesklepávejte, ale nechejte pěkně poctivou vrstvu. Právě cukr totiž zajistí výsledný popraskaný efekt. Pečte na plechu vyloženém pečícím papírem v předem vyhřáté troubě na 165°C (horkovzdušná trouba 145 °C) 11–12 minut. Voňavé bochánky opravdu po této době z trouby vytáhněte, budou ještě měkké, ale zbytkovým teplem při chladnutí dojdou přesně do žádané podoby, kdy na povrchu budou úžasně křupavé, ale uvnitř vláčné. Když je v troubě necháte delší dobu, sušenky poté budou jako kámen.

Tip na závěr: Sušenky můžete připravit i v osvěžující verzi. Pomerančovou šťávu a kůru stačí nahradit citronovou. Spojení kokosu a citronu je až překvapivě dobré.

Kolektiv pracovníků přeje dobrou chuť!



Vaření - Zapečené brambory se zelím a uzeným

Informace ze Sociálně právní poradny SONS

Změny příspěvku na bydlení

Již skutečně platí. Předně se kvůli růstu energií zvýšily normativní náklady na bydlení, což by mělo příspěvek zvýšit v průměru o 1000-2000 Kč měsíčně a zpřístupnit ho více žadatelům. Dále se rozšiřuje okruh oprávněných. U příspěvku na bydlení totiž platilo, že náleží jen nájemcům nebo vlastníkům nemovitostí. To se změnilo ve prospěch dalších potřebných, tedy:

1) podnájemců:

Ve skutečnosti je sice jedno, zda žijete v nájmu nebo v podnájmu, podle práva to tak bohužel není. Podnájem totiž neznamena, že si pronajímáte třeba jeden pokoj v bytě, kde bydlí i někdo další. Podstatné je, s kým je uzavřena smlouva, zda s vlastníkem domu respektive bytu nebo s jejich nájemcem. A to i ten, komu družstevní byt pronajal člen družstva. Vzhledem k tomu, že vlastníkem domu, tudíž i bytu, je bytové družstvo, člen družstva je z pohledu práva nájemcem a ten může byt, za splnění podmínek zakotvených obvykle ve stanovách družstva, dále pronajmout. Nájemce je sice tzv. slabší smluvní strana, ale o právech podnájemce se snad ani nedá mluvit. Dosud nejenže nemohl žádat o příspěvek na bydlení, ale s podnájemní smlouvou se na adrese bytu nemůže přihlásit k trvalému pobytu nebo si pořídit parkovací kartu. Pokud tedy podnájemce užívá celý byt a se souhlasem vlastníka bytu, tedy například již zmíněného bytového družstva, bude na něj při posuzování nároku na dávku dle novely hledět stejně jako na nájemce.

2) obyvatel nemovitostí s číslem evidenčním:

To jsou všechny ty chaty, chalupy a domky v zahrádkářských koloniích, řečí práva stavby pro individuální či rodinnou rekreaci, které „jakoby“ nejsou určené k trvalému bydlení.

3) oprávnění z věcného břemene:

Typicky rodiče, kteří darovali své byty dětem, ale nechali si do katastru nemovitostí zapsat služebnost doživotního užívání celého bytu, podle níž mohou užívat byt až do konce života. Na ně se má nadále hledět jako na vlastníky nemovitosti. Jinak ale pro žádost o tuto dávku platí i nadále ne zcela jednoduché administrativní požadavky, zejména povinnost žadatele předložit potvrzení dodavatelů energií o platbách za rozhodné čtvrtletí a každoroční vyúčtování a dále podrobný rozpis měsíční výše plateb za každou jednotlivou službu spojenou s užíváním bytu a jejich každoroční vyúčtování, nejsou-li hrazeny paušální částkou.

Podrobnosti a orientační kalkulačku najdete na odkazu www.energetickyprispevek.cz nebo lze také zavolat na infolinku Úřadu práce ČR: 800 779 900.

Zdroj: ZORA 3/2022

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, březen 2022.