

STŘÍPEK

**Informační zpravodaj pro nevidomé
a slabozraké Královéhradeckého kraje
Číslo 3/2024**



**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

Milé čtenářky, milí čtenáři,
pobyt v Krkonoších máme za sebou, ale vzpomínky a fotky zůstanou!

Slunce tentokrát hřeje naplno už před začátkem klimatického léta, nezbývá než si přát, aby to letošní léto bylo milosrdné nejen pro dlužníky, ale i v teplotách.

V následující sezóně s našimi akcemi můžete navštívit nově rekonstruované Automatické mlýny v Pardubicích, prostřednictvím přednášky se dostanete i do Nepálu, v horkých dnech se lze zchladit na koupališti Flošna.

Další možnosti se dočtete v seznamu našich akcí sociálně aktivizačních služeb. Jako každý rok v nich máme „provozní přestávku“, tentokrát od 29. 7. do 9. 8. V těchto dnech nepořádáme žádné programy v rámci sociálně aktivizačních služeb. Nicméně i v době dovolených vždy na pracovišti v Hradci někdo bude, kdo se Vám může v případě potřeby věnovat ve službách poradenství, sociální rehabilitace nebo průvodcovské a předčitatelské služby.

Přejeme Vám krásné a vlídné léto!

Dagmar Balcarová



Průzkum zájmu Jednodenní výlet dne 3. 10. 2024

Protože se zdá, že se jednodenní výlety poměrně osvědčily a jsou pro vás vítanou změnou, chystáme tu pro vás další. Je to takový nápad, který byl v našich hlavách už delší dobu, ale běžnou dopravou je to cesta na půl dne. Když budeme mít autobus, jsme do 60 minut na místě.

A kam že bychom to v říjnu společně vyrazili? Do národního hřebčína v Kladrubech nad Labem.

Hřebčín v Kladrubech nad Labem je jedním z nejstarších hřebčínů na světě. Od roku 2019 byl hřebčín spolu s krajinou hřebčína, pastvinami v Kladrubech zařazen na Seznam světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO.

Víme jistě, že chceme navštívit stáje, kde bychom měli připravenou komentovanou prohlídku. Co dalšího navštívit, bude záležet na mnoha okolnostech (počasí, nálada, fyzické zdatnosti a vůbec chuti).

Pokud se Vám nabídka líbí, tak neváhejte a dejte nám prosím zpětnou vazbu, zda bude vůbec zájem o uskutečnění výletu.

Vaše děvčata z Tyfla

Objednávání se na akce SAS a na PPS

Vážení uživatelé služeb,
velká část z vás využívá k objednání se na akce Sociálně aktivizačních služeb (SAS) či k objednání si Průvodcovských a předčitatelských služeb (PPS) telefonní číslo. Někteří z vás preferují posílání e-mailu. Obě tyto varianty máme uvedeny v našich metodikách služeb.

Je však velmi důležité používat e-mail společný, aby se k němu dostali všichni pracovníci TyfloCentra. Pokud posíláte e-mail jednotlivým pracovníkům, je možné, že se vám nedostane okamžitá zpětná vazba, a to z důvodu nepřítomnosti daného pracovníka (dovolená, nemoc, školení aj.).

Vzhledem k těmto zkušenostem preferujeme telefonickou objednávku, kdy si hned zjistíte, zda je vůbec volná kapacita pracovníků na doprovod PPS ve Vámi požadovaném termínu, nebo zda je volná kapacita na aktivitě SAS.

Prosíme tedy objednávky na tato telefonní čísla:
495 523 729 nebo **739 578 880**,
případně na e-mail: **hradec.kralove@tyflocentrum-hk.cz**

Děkujeme za pochopení

pracovníci TC HK



Zrušení odběru časopisu Střípek

V případě zájmu zrušení odběru našeho čtvrtletníku Střípek z jakýchkoliv důvodů nebo v případě potřeby úpravy formy zasílání časopisu nás kontaktujte na e-mailu:

katerina.hakova@tyflocentrum-hk.cz nebo na telefonním čísle: **739 578 880**.

Telefonní číslo na Sociální rehabilitaci aneb nejpřímější spojení s pracovníky ze služby Sociální rehabilitace ☺

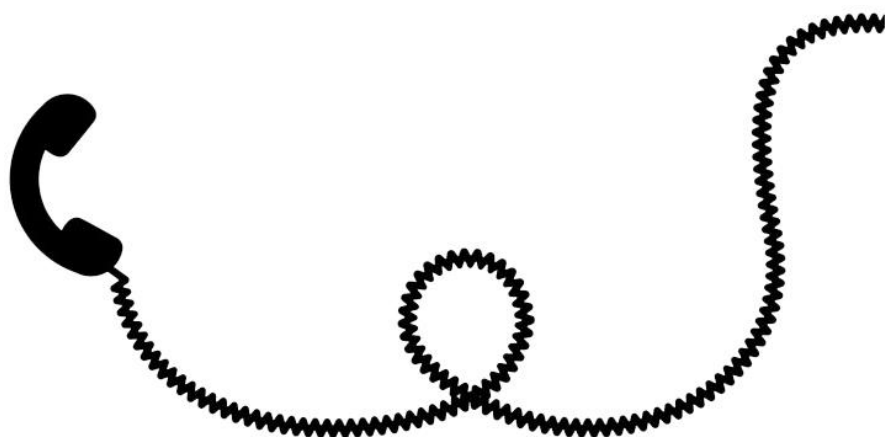
Vážení uživatelé služeb,
spoustu z vás již níže uvedené mobilní číslo využívá, pokud se chce s čímkoliv poradit ohledně digitálních pomůcek, jako je ozvučený mobil, PC apod.

Je ale stále poměrně velký počet lidí, kteří využívají pevnou linku pro spojení s námi. Naší pomoci se sice dovoláte, ale je potřeba, aby nám telefonní sluchátko kolegyně přinesly. Budeme proto rádi za poznamenání si našeho čísla. Usnadníte nám tím práci.

Děkujeme!

Telefonní číslo: 778 410 804

Za službu SR
Adam Sárička



Tyflotoulky očima Zdeny

Jaro se hlásilo předčasně

Rčení, připadne-li Štědrý den na neděli, bude teplá zima, se splnilo. Měsíc únor byl nejteplejší v historii měření. Příroda byla více než o měsíc napřed. Počasí po celé jaro bylo jako na houpačce – jednou teplo, potom zima, občas zapršelo.

Tak jako v zimě i na jaře byl pro klienty připravený pestrý program aktivit. Perličkou jarních aktivit bývá každoroční vícedenní pobyt, tentokrát není víkendový. O něm se samozřejmě dočtete, ale vezmeme to po pořádku.

Zašli jsme do Klicperova divadla v Hradci Králové na představení divadelní hry Hamlet od Williama Shakespeara. Hamlet je tragédie odehrávající se v Dánsku. Vypráví příběh mladého prince Hamleta, který se potýká s morálním dilematem a touhou po pomstě svého otce krále. Mám divadelní umění ráda, a tak jsem se na představení těšila. I když trochu s obavami, že je to tříhodinový „těžký kus“. Ale mé obavy byly zbytečné. Přestože to byla tragédie, občas se objevily humorné prvky a při sledování napínavého děje čas rychle utekl. K vylepšení zážitku přispělo nejen sezení v první řadě, ale hlavně dokonalé popisování dění na jevišti našimi průvodkyněmi. Herci předvedli perfektní výkony, které jsme ocenili dlouhým potleskem. Na společný oběd jsme zašli do restaurace Atlanta.

Ve Východočeském muzeu v Hradci Králové jsme navštívili výstavu s názvem Jan Žižka – Husité ve Východních Čechách. Výstava se věnuje období husitství a husitských válek, tedy první polovině 15. století. Výstavou nás provedli oba její kurátoři Bc. et Mgr. Petra Rokoská a Mgr. Radek Bláha. Ten nás seznámil nejen s hlavní osobností, českým husitským vojevůdcem Janem Žižkou, který byl autorem či prvním uživatelem defenzivní bojové techniky tzv. vozové hradby, ale i s počátky a průběhem husitské revoluce v oblasti východních Čech. Husité v Hradci Králové zbouřili hradní areál, který sloužil jako sídlo českých královen. Něco městu vzali, ale přivezli cínovou křtitelnicí

z dobytého Podlažického kláštera, kterou můžete vidět v Katedrále Sv. Ducha. Při přechodu do další části výstavy jsme si osahali románský sloup ze zaniklého opatovického kláštera. Paní Rokoská nás seznámila s hmotnou kulturou 15. století. Poznávali jsme archeologické artefakty provázející každodenní život obyvatel středověkých měst, tvrzí a hradů. Což zahrnovalo kovové předměty, šperky, brože, nálezy zvířecích kostí, dřeva, kůže, kuchyňskou a stolní keramiku – hrnce, misky, poháry a džbány, a také skleněné nádoby a kamnové kachle s heraldickými nebo náboženskými tématy ale i s husitskými výjevy. Hmatem jsme se seznámili s koženým páskem s kovovou sponou, botou, bruslí, s nalezeným dřevem, keramickým hrncem, pokličkou, pohárem, několika kachli různých velikostí i s glazurou. Např. kamnový kachel z vrchní řady s ozdobným cimbuřím s reliéfem dvou propletených draků, s heraldickým a náboženským výjevem, a husitskými výjevy – trojice husitských bojovníků, Jan Žižka na koni s palcátem v ruce, husitští bojovníci s vozovou hradbou a mistrem Janem Husem. Další částí výstavy nás opět provedl pan Bláha. Dozvěděli jsme se o dějinných událostech husitského období a tehdejším vojenství. K vidění jsou dobové zbraně např. palcáty, cepy, řemdichy, kuše, palné a střelné zbraně, modely bojového vozu – symbolu husitství, houfnice, děla připomínajícího velký prak, zbroj např. drátěná nebo kožená košile, přilby, plechové štíty a oblečení a unikátní památku na husitské bitvy – lebku husitského bojovníka s hrotem šípu v ústech. Osahali jsme si palcát, koule různých velikostí a velký kámen do palných zbraní. Měli jsme možnost podrobně si prohlédnout repliku husitského oblečení – kápy z vlněné látky, pokrývající hlavu i ramena s protažením do cípu. Tak vznikl dlouhý ozdobný ocásek. Dále jsme si prohlédli dlouhou vlněnou košili, bavlněnou košili, bavlněné předchůdce trenek a vlněné nohavice. Po skončení prohlídky výstavy jsme zašli na společný oběd do restaurace Atlanta. Na závěr se vrátím k oblečení bojovníků. Dlouhý ocásek na kápi byl podle mě dost nepraktický

a nebezpečný. Nepřítel za něj mohl prudce zatáhnout a srazit bojovníka k zemi. A ještě něco k pobavení. Spodní prádlo, předchůdce trenek s přivázanými nohavicemi bylo opravdu sexy. Nebo spíš naopak působilo asexuálně. Při pohledu na chlapa v tom sexy prádle by vás asi přešla chuť na sex.

V druhém díle o koření jsme si okořenili život informacemi o pepři. Pepř je jedno z nejpoužívanějších koření v kuchyních celého světa. Pepřovník černý je tropická ovíjivá liána, původně pochází ze západní Indie. Dělí se do mnoha druhů, nejpoužívanější je pepř černý, coby fermentovaný (kvašený) plod pepřovníku černého. Sklizením plodů pepřovníku v různých stupních zrání vznikají nejznámější druhy pepře – pepř černý, bílý, zelený a červený. Známy je také pepř růžový, který je ale plodem pepřovce obecného což je strom. Z vyprávění pracovnice Káti Hakové jsme se dozvěděli o pěstování, zpracování a využití pepře. Z mnoha druhů pepře nás blíže seznámila s několika nejznámějšími. Např. kayenský pepř z chilli papriček, pepř sečuánský z rostliny žlutodřev a pepř jamajský, který v naší české kuchyni známe pod starým názvem nové koření. Očichali jsme si sáčky s černým a červeným kampotským pepřem, promnuli v rukou a očichali pepř dlouhý. Na talířcích byly pro nás nachystány cookies s pepřem, které upekla Káťa. Součástí povídání o pepři bylo malé překvapení. Společně jsme upekli muffiny s čokoládovou pěnou posypané červeným pepřem. Jak vidíte, dá se pepř využít i v cukrářství.

Při návštěvě Prahy jsme navštívili Botanickou zahradu. Tentokrát jsme se podívali do venkovních prostor. Ornametální zahrada je nejstarší částí expozice, byla otevřena v roce 1992. Vysoké sekvoje tu doplňují různé letničky, dvouletky i trvalky a okrasné trávy, léčivé i užitkové a jedovaté rostliny. Zahradou nás provázelo poutavé a zajímavé vyprávění dvou mladých sympatických průvodkyň. Procházkou nově vytvořeným záhonem jsme se mohli pokochat i osahat si kosatce sibiřské, obdivovat rybníček s kovovou plastikou skákající žáby. Poté jsme zamířili na bambusovou louku. Dozvěděli jsme se mnoho

zajímavostí, osahali si bambusy různých výšek a tloušťek a zaposlouchali se do jejich šelestění. Existuje druh rychle rostoucího bambusu, který vyrostе za den až o 93 cm. Při procházení zahradou jsme se zastavili u břízy papírovité, která má listy lehce větší než nám známá bříza. Zajímavostí je, že je vícekmenná podobně jako keře. Tato konkrétní měla 9 kmenů. Kmen je pokryt kůrou, která se snadno odlupuje po kusech, na které je možné psát. Dalším zajímavým stromem byl dřezovec trojtrnný. Jedná se o statný strom s nenápadnými žlutozelenými květy, za to výraznými plody v podobě velkých lusků. V úrovni dvou metrů směrem vzhůru začínají růst trny, které rostou do tří světových stran. Došli jsme i k tzv. mamutímu stromu, tedy k sekvojovci obrovskému. Tento má asi jen 20 metrů. V Americe, kde je doma, roste až do výšky 80 metrů s kmenem o obvodu 30 metrů. Další strom tentokrát se žlutozelenými krásnými květy rostoucími vzhůru jako květiny byl liliovník tulipánokvětý, též lyrovník. Jeho listy připomínají svým tvarem hudební nástroj lyra. Strom svída, nebo také dřín klame svými květy, což jsou jen malé bobulky. Pokračovali jsme expozicí léčivých rostlin. Ta je vytvořena ve stylu klášterních zahrad s lehce vyvýšenými záhony obehnanými proutěným plůtkem. Očichali jsme si a v rukou promnuli mátu, ostropestřec, čistec (myší ouško), řepík lékařský používaný při zánětech žaludku, routu vonnou vhodnou proti křečím. Její sběr nesmí probíhat při prudkém slunci, jinak hrozí popálení od jejich silic. Byly tu zastoupeny i jedovaté rostliny, které zatím nekvetly. A tak jsme si pouze poslechli o náprstníku nebo oměji. Jediná kvetoucí jedovatá rostlina byla třemdava bílá. Bílá podle barvy kořene, ne květu. Z listů se vypařuje intenzivní silice, které za horkého dne lze zapálit sirkou. Proto se jí přezdívá ohnivý nebo Mojžíšův keř. Poté jsme přešli do japonské zahrady. Osobité až umělecké zpracování těchto zahrad je původně z Číny, odkud ho v 8. století přejali Japonci. V zahradě nechybí typické prvky jako je chodníček z kamenů, jezírko, japonské bonsaje, javory a sakury. Na stolcích s dřevěnými nohami a kamennými deskami

jsme obdivovali bonsaje jehličnaté i listnaté. Bonsaj je vlastně strom v misce. Osahali jsme si také velký kámen, z něhož vyrůstala převislá borovicová bonsaj. Poslechli jsme si o zmineralizovaných dřevinách - araukarity. Na kus takového dřeva jsme si sáhli. Prohlídku jsme ukončili u Monkey puzzle tree – *Aracuaria aracuana* čili blahočet. Jedná se o živoucí fosilii, která beze změn roste 150 mil. let. Strom má ostré jehlice i kmen, o čemž jsme se přesvědčili. A tak se chrání před případnými škůdci. Jeho plody jsou podobné piniovým oříškům. Na konci prohlídky jsme se pokochali pohledem na vinice a kapli Sv. Kláry, a ti, co něco ukoukají, pohledem na Prahu. Cestou k tramvaji jsme procházeli kolem vinic a zastavili se u železného stromu vůní. Nadzdvihovali jsme pokličky nádobek a očichávali dost intenzivní vůně – citronová, pomerančová, meruňková, bylinkové..... Společně jsme poobědvali v naší oblíbené restauraci Hybernská. Prožili jsme příjemný den plný zeleně a domů jsme si odnášeli mnoho nových poznatků ze světa flóry.

TyfloCentrum pro nás připravilo květnový pobyt od středy do pátku. Ubytování jsme byli v Peci pod Sněžkou v hotelu Energetik, nacházejícím se přímo na sjezdovce Hnědý vrch s krásným výhledem na krkonošské hřebeny. Ve středu jsme vlastním autobusem cestou na ubytování navštívili v Muzeu Podkrkonoší v Trutnově výstavu „Rok na podkrkonošské vsi“. Výstava nás zavedla na podkrkonošský venkov 19. a první čtvrtiny 20. století. Paní průvodkyně nás svým vyprávěním provedla venkovským životem obyvatelstva v průběhu celého kalendářního roku. Dozvěděli jsme se, co lidé uctívali, čemu věřili a jakým činnostem se věnovali v době masopustu, v následující době postní a velikonoční, při loučení se zimou, stavění májek, při dožínkách, v době adventu. Prostřednictvím dobových rukodělných nástrojů a nářadí, oradla, brány, srpy, cepy, kolovrátky na zpracování lnu, máselnice, malý žebříňák, trakař, kovářský měch, nástroje a nářadí kovářské dílny atd. výstava přibližuje nelehký život našich předků, který je z dnešního pohledu jen těžko představitelný. Nechybí ani sváteční oděv,

čepce a zástěry vesnických žen, bohatě zdobené formanské pásy, které byly ozdobou mužů, lidový malovaný nábytek – skříně, truhly, modlitební knížky, obrázky většinou s náboženskou tematikou malované na skle, chomouty pro koně či postava Morany. Osahali jsme si cep, sítko na mouku, ošátku na chléb, malý kolovrátek razítko na látku s nápisem Rýbrcoul, formy na perníky, máslo a cukroví. Dozvěděli jsme se i zajímavost, že se zde dělil rok na 8 ročních období a ne na 4, jak je známe. Jiný kraj, jiný mrav. Na Masarykově náměstí, kterým jsme procházeli, stála socha císaře Josefa II., Krakonošova kašna, Sloup Nejsvětější trojice a stará radnice s trutnovským drakem. Socha císaře Josefa II. v nadživotní velikosti stála také v chodbě muzea. A proč zrovna sochy císaře? Císař zde byl velmi oblíbený a rád sem jezdil. Po návštěvě muzea jsme se ubytovali a společně povečeřeli. Ve čtvrtek po snídani následovalo individuální volno se svým doprovodem. Jedna skupinka se vydala k chatě *Na konci světa*, druhá na rozhlednu. Někteří se prošli jen okolo hotelu, vyhřívali se před hotelem na sluníčku, popíjeli kávu, nebo využili nabídku masáže a sauny. Před hotelem jsem se setkala se svou známou, pro kterou jsem tetou, i když nejsme příbuzné. Neviděly jsme se několik let, bylo to pro mě srdečné setkání. Po obědě jsme se autobusem přesunuli k lanovce na Sněžku. Odpolední program se změnil, nevyjeli jsme až na Sněžku. Ale mně osobně to nevadilo. Na Sněžce jsem byla, dokonce i s TyfloCentrem. Vystoupili jsme na Růžové hoře. Procházka lesem po upravené cestě na chatu Růžohorky byla pro naši skupinu určitě příjemnější než po kamenech na Sněžce. A z výhledů na panoramata většina z nás stejně mnoho nemá. Kávička s borůvkovým koláčem nebo knedlíkem ve společnosti čarodějnic zavěšených na stropě i na stěnách byla sladkou odměnou za to, že jsme díky našim spolehlivým doprovodům zvládli těch několik kilometrů v horském prostředí. Marcela a Žaneta si vyšly na túru od hotelu na Sněžku a ze Sněžky sjely dolů lanovkou. Celá skupina sjela lanovkou dolů, několik jedinců se dolů prošlo pěšky. Po oba

večery jsme po večeři poseděli při skleničce vína, piva a voňavého uzeného. Milovníci vody využili možnosti vykoupat se v hotelovém bazénu. A že si to někteří pořádně užili. V pátek po snídani nás autobus zavezl do Jánských Lázní, které jsou zaměřené na léčbu pohybového a dýchacího ústrojí, a na ozdravné a rekondiční pobyty. Individuální volno jsme využili k procházce po kolonádě nebo k lanovce na Černou horu, k posezení u kávy s dortíkem nebo návštěvě prodejní galerie broušených minerálů. Poobědvali jsme společně v restauraci Sanssouci. Poté jsme odjeli zpět do Hradce Králové. Počasí nám přálo, ideální na procházky po horách, přesto že jsme ve středu přijeli do mlhy a drobného deště. Zapršelo nám až při odjezdu z Jánských Lázní. Já jsem se na pobyt moc těšila. Vloni jsem se bohužel pobytu ze zdravotních důvodů zúčastnit nemohla, což jsem obřečela. Květnový pobyt byl opravdovou perličkou našich aktivit. A pro mě navíc takovým dárkem k 15. výročí od první návštěvy TyfloCentra. Pobyt v nás zanechal nejen mnoho nových poznatků a zážitků, ale obohatil nás o chvíle prožité s dobrou partou správných lidí. Poděkování za tyto příjemné dny patří všem pracovníkům Tyflocentra.

Do TyfloCentra jsme si zašli poslechnout cestopisnou přednášku o Indočíně. O zážitky se s námi rozdělila paní Štěpánka Potočková, která zde strávila 14 dní. Indočína je region v jihovýchodní Asii na poloostrově Zadní Indie. V současné době se jedná o bývalé francouzské kolonie Kambodža, Vietnam, Laos a Thajsko. Převažujícím náboženstvím v regionu je buddhismus. Z poutavého vyprávění jsme se dozvěděli, jak se cestuje po těchto zemích, jaké je to plavit se po Mekongu, jaký je vliv kulturního pozadí na všednost denního života a jak vypadají tamní chrámy a mnoho dalších zajímavostí. Paní Štěpánka zodpověděla i případné dotazy. Osahali jsme si a zblízka prohlédli několik bankovek z různých materiálů. Vyprávění obohatila fotografiemi a videi promítanými na plátně, které podrobně popisovala, aby je přiblížila nejen nám co něco ukoukáme, ale hlavně nevidomým. Největším zážitkem bylo krmení a koupání

slonů a koupání ve vodopádech, což bylo obsahem několika fotografií a videí.

Navštívili jsme Zahradu léčivých rostlin Farmaceutické fakulty UK v Hradci Králové. Zahrada léčivých rostlin je účelovým zařízením Farmaceutické fakulty UK. Zahrada zabezpečuje pěstování léčivých rostlin pro pedagogické a výzkumné účely. Zabývá se i sběrem semen léčivých rostlin pro mezinárodní výměnu semen. V dřevěném altánku uprostřed botanické zahrady, jsme si poslechli zajímavé vyprávění mladé sympatické Ing. Chlebkové. Seznámila nás s historií zahrady, s jejím rozdělením a účelem. Zašli jsme do sušárny s vozíky s vysoce naloženými dřevěnými rámy s umělohmotnými sítovinami, na kterých se sušily nyní konkrétně okvětní lístky pivoňek. Nahlédli jsme i do pece a prohlédli si mlýnek na umletí usušených rostlin, které padaly do látkového pytle. Zašli jsme také do skladu. Rostliny se zde uchovávají při nízké teplotě a ve tmě v papírových pytlích nebo v popsaných krabicích na policích. V malých šuplících jsou uchovávána semena rostlin, nejen pro vlastní potřebu, ale také pro mezinárodní výměnu semen. Přešli jsme do sbírkového skleníku s tropickými, subtropickými a léčivými rostlinami. Dozvěděli jsme se, jak se využívají. Uvádím jen namátkově banánovník, kávovník, papája, aloe vera, agáve, bavlnovník, šťável, dracena, kapary, pepřovník, dračinec, ibišek, chilli papričky, fíkovník, datlovník. Rozloučili jsme se s naší průvodkyní. Prošli jsme se venkovním areálem. Obdivovali jsme a očíhávali růže různých barev a tvarů, např. vzácnou růži galskou. Je tu i růže pojmenovaná po zesnulé herečce Libuše Šafránkové, ale byla už odkvetlá. A také pivoňky, všechny jsou rostliny, jen jedna je dřevina. Procházkou jsme došli do restaurace U Lva na společný oběd. Zahradou vede naučná stezka s 13 stanovišti. Mohli bychom si ji projít při další návštěvě zahrady.

První skanzen vznikl v roce 1891 ve Stockholmu. Čtvrtý skanzen v Evropě vznikl v Přerově nad Labem na konci 19. století z iniciativy majitele přerovského panství. V současnosti čítá přes

40 objektů lidové architektury. Najdeme zde chalupy, stodoly, špýchary, kapličku. A právě tento skanzen byl cílem našeho výletu. Cestovali jsme vlakem s přestupem v Nymburku na autobus. Skanzenem nás provázela mladá sympatická a skvělá průvodkyně. Na úvod nás seznámila s historií skanzenu. Provedla nás třemi chalupami s bylinkovými zahrádkami před okny a starou školou. Z jejího poutavého a zajímavého vyprávění jsme se dozvěděli o životě obyvatel z Přerovska v 19. století. Nechala nám prostor k poznávání života obyvatel prostřednictvím mnoha předmětů, a že jich tam bylo dost. Naše skvělé průvodkyně s námi procházely jednotlivými chalupami a předměty nám popisovali. Některé jsme si mohli osahat. Např. truhlice, almary, nádobí v černé kuchyni, díže a máselnice v mléčnici, zemědělské nástroje a další předměty provázející každodenní život obyvatel chalup. Prohlédli jsme si jedinou původní chalupu z roku 1770 bývalou panskou kovárnu a rychtu, upravenou na staročeskou chalupu vybavenou národopisnými předměty pocházející z obce a okolí. Jedna chalupa měla dřevěné okapy, ostatní byly bez okapů s prodlouženou dolní částí střechy, aby voda stékala před chalupu. Byla postavena z tzv. vepřovic – slámy a hlíny, které se snadno rozmočily. A proto byla dolní část domu postavena z opuky. Líbily se mi figuríny v dobovém oblečení, kterých tam bylo dost. Hodně napomohly k lepší představě života lidí té doby. V jedné chalupě jsme ve velké místnosti byli svědky atmosféry po narození dítěte. Maminka s narozeným dítětem ležící v posteli a ženy přinášející dárky k narození dítěte. V druhé chalupě probíhalo pečení jidášů a jiného velikonočního pečiva se ženami různého věku, od holčiček až po starou generaci i s babičkou přikládající polena do kamen. Ve třetí chalupě seděly čtyři generace rychtáře u slavnostního stolu. Viděli jsme také čeledína Lojzu spícího ve chlívě na seně, byl to jeho domov. Měl tu sice smrad, ale teploučko. Ženu míchající kopistem těsto na chleba ve velké díži, pradelnu peroucí prádlo na valše v dřevěné vaně, muže vyrábějícího došky. Prohlédli jsme si také černou kuchyni,

mléčnici, špýchar na uchování potravin, sušírnu bylin a ovoce, kde se také vařila povidla, expozici betlémů, náboženských předmětů a oblečení venkovských žen. Osahali jsme si úly, studnu s rumpálem na spouštění džberu na vodu. Obdivovali jsme zvoničku a holubníky. V budově školy jsme nahlédli do třídy s panem učitelem, pomocníkem hrajícím na housle, sedícími dětmi v lavicích a oslovskou lavicí pro zlobivce. Ve školním kabinetu s kalamářem, počítadlem s velkými kuličkami, skříněmi s vycpanými zvířaty a nástěnnými obrázky a abecedou jsme usedli do lavic a na památku se vyfotografovali. V další místnosti jsme měli možnost nahlédnout do staré hospody s hostinským u pípy a starými novinami na stole. Poznali jsme, že staré časy nebyly opravdu idylou, jak si někdy představujeme. Dnes zajdeme do obchodu a potraviny zakoupíme, prádlo vypere automatická pračka. Dříve se těsto na chléb muselo ručně zamíchat, upéct v peci, máslo utlouct v máselnici, prádlo vyprat na valše a mohla bych jmenovat dál..... Náš výlet jsme po výstupu z vlaku zakončili sladkou tečkou v podobě dobré kávy a zákuskem v cukrárně Kolibřík. Na tento výlet jsem se moc těšila, mám ráda vše, co patří ke starým časům. A moje očekávání se splnilo. Výlet se opravdu vydařil, takových není nikdy dost. Z časových důvodů jsme neměli tradiční společný oběd, ale každý si vzal svačinu z domu anebo koupil třeba párek v rohlíku na nádraží v Nymburku. I počasí se vydařilo, tak co si víc přát.

Zdena Gábelová
Uživatelka TyfloCentra Hradec Králové

Popis dálkového ovládání hlasového výstupu pro nevidomé u digitální informační tabule s odjezdy spojů MHD a vlaků

Digitální informační tabule s odjezdy spojů MHD a vlaků (dále infotabule) se nachází před budovou Hlavního nádraží na Riegrově náměstí v Hradci Králové.

Na infotabuli jsou umístěny informace dvou dopravců, a to jak MHD, tak i vlaků. Je opatřena hlasovým výstupem pro nevidomé, jeho dálkové ovládání uvádím níže. Po jeho aktivaci jsou čteny nejprve spoje MHD, a poté následují spoje vlaků.

Hlasový výstup dálkově aktivujeme prostřednictvím vysílačky pro nevidomé těmito povely:

- Povel č. 1 - Nejdříve zazní trylek „INFOSYSTÉM“, čte „Městská hromadná a vlaková doprava“, a poté zazní zvuk „CVAK“.
- Povel č. 6 - Na začátku čtení zazní specifický trylek „INFOSYSTÉM“ a po trylku jsou postupně čteny všechny řádky infotabule.
- Pokud je infotabule prázdná, zazní pouze zvuk „CVAK“.
- Po zvuku „CVAK“ se akustický výstup vypíná. Znovu se stiskne povel č. 6.
- Povelem č. 5 lze čtení příslušného řádku přerušit (zastavit). Dalším stiskem povelu č. 5 lze zopakovat čtení zastaveného řádku.
- Po použití povelu č. 5 je vždy nutné pro pokračování čtení znovu stisknout povel č. 6.
- Po stisknutí povelu č. 6 je čten řádek infotabule následující po zastaveném a další řádky do konce.
- Po přečtení všech řádků infotabule zazní zvuk „CVAK“. Je-li zastavený řádek poslední, je infotabule čtena znovu po stisknutí povelu č. 6 od prvního řádku.
- Pokud není po přerušení čtení a opakování povelem č. 5 do 10 sekund stisknuto žádné tlačítko, přejde zařízení do základního (výchozího) stavu.

Jarmil Moláček

Hradecký „VYKUK“

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

- Dopravní podnik města Hradce Králové dokončil úpravy tzv. **inteligentních označníků na zastávkách MHD**. Konečně správně funguje hlasový výstup, a to obdobným způsobem, jak kolega popsal v článku Infotabule.

Tedy: povelom vysílačky VPN **č. 1** se ozve trylek, název zastávky a aktuální čas.

Povelem **č. 6** spustíte trylek, čtení spojů s uvedením směru a čas zbývajících do odjezdu spoje. Hlasový výstup přečte pět nejbližších spojů (aby vás nezahltl informacemi), nakonec zazní zvuk Cvak.

Povelem **č. 5** čtení zastavíte, hlasový výstup dočte řádek a pak zmlkne. Když ho stisknete opakovaně, znovu vám přečte zastavený řádek.

Pak znovu můžete stisknout povel **č. 6**, hlasový výstup dočte zbytek řádků. Skončí opět zvukem Cvak.

Je-li zastavený řádek na tabuli poslední, je infotabule čtena znovu po stisknutí povelu **č. 6** od prvního řádku.

- Město Hradec Králové pro své občany v létě nainstalovalo v centru města několikero **mlžných bran** či stromů nebo mlžnou krychli. Jsou to prvky z nerezů, kde si tlačítkem s časovačem můžete spustit na 15 sekund osvěžující vodní mlhu. Najdete je např. na náměstí 28. října, na Baťkově, Masarykově nebo Ulrichově náměstí.
- Probíhá **rekonstrukce křižovatky Mileta**, o které jsme informovali v minulém vydání Střípku. Všem účastníkům silničního provozu nezbývá, než s omezeními dopravy počítat.

Pozvánka na akce regionálního pracoviště Jičín

Program našich aktivit na červenec až září 2024:

ČERVENEC

10. 7. 2024 „ODPOLEDNÍ POSEZENÍ U ZÁBAVNÉHO KVÍZU.“

Zábavný kvíz z oblasti hudby připravil ing. Václav Vik.
Polyfunkční komunitní centrum, 2. patro, autobusové nádraží,
17. listopadu 861, Jičín.

SRPEN

7. 8. 2024 „PRÁZDNINOVÉ POSEZENÍ U GRILU“

Odpolední posezení v zahradních prostorách restaurace
U Mlejnků s opékáním vuřtů.
Sraz v zahradních prostorách restaurace U Mlejnků, Husova
ulice, Jičín.

ZÁŘÍ

11. 9. 2024 „NÁVŠTĚVA HOTELU RESTART JIČÍN“

Posezení při kávě či jiném nápoji s možností netradiční vyhlídky
na město Jičín.
Sraz u zastávky MHD - sportovní areál ve 14:00 hodin.

Zahájení středečních schůzek v prostorách TC Jičín je ve **14:15
hodin.**

Srdečně zveme uživatele našich služeb i nové zájemce.

Kontaktní údaje:

Adresa: 17. listopadu 861, 506 01 Jičín
Telefon: 739 578 900
E-mail: jicin@tyflocentrum.cz

Na setkání s Vámi se těší
Mgr. Soňa Skočovská

Pozvánka na akce regionálního pracoviště Náchod

Program našich aktivit na červenec až září 2024:

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: 31. července, 28. srpna, 25. září

Provozní doba pracoviště:

Středa: **8-12, 13-17 (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.

➤ Posezení s audioknihou

Tradiční poslechové pořady na různá témata budou v době prázdnin pozastaveny. Opět budou pokračovat třetí pondělí v září od **13:30** hodin.

➤ Středa, zacvičit je třeba ☺

Kurz Cvičení pro radost bude i nadále probíhat vždy ve středu **od 9:45 do 10:40** hodin v pronajatých prostorách tanečního studia Intimate na Pospíšilově třídě v bezprostřední blízkosti TyfloCentra. Společný odchod z TC v **9:40 hodin, prosíme všechny zájemce o cvičení o včasný příchod.**

➤ 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, 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.

Plavání – maximálně jednou za čtvrtletí si na 2 hodiny půjdeme zaplavat do královéhradeckého Aquacentra, případně navštívíme Koupaliště Flošna.

Plánované jednorázové akce:

Plánované jednorázové aktivity budou realizovány na základě zájmu a počtu účastníků - minimální počet 3 uživatelé. Proto prosíme vás, případné zájemce, abyste nás kontaktovali a sdělili, kterých akcí se chcete zúčastnit, a to během posledního týdne předchozího kalendářního měsíce. 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. Maximální kapacita záleží na obtížnosti připravovaného pokrmu, s přihlédnutím na prostory v kuchyňce a na uvážení pracovnice, která má vaření daný den na starosti.

Telefonní číslo: **495 523 729, 739 578 880**

Seznam akcí na III. čtvrtletí roku 2024

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

ČERVENEC

➤ **Pondělí 1. 7. od 13:30 hodin**

Sladké degustační odpoledne.

V rámci našeho nového programu se podíváme do nějaké hradecké cukrárny, jejíž jméno je překvapením. Před návštěvou bude malá procházka, aby byla kávička a zákusek zasloužený.

➤ **Úterý 2. 7. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 3. 7. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Úterý 9. 7. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 10. 7. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 11. 7.**

Muzeum českého karosářství.

Pojedeme do Vysokého Mýta, kde navštívíme expozici muzea věnované karosářství. Nejprve se dozvíme pár informací z historie i o samotné práci karosáře a následně si představíme továrnu Sodomka, jednu z nejvýznamnějších karosářských firem na našem území.

Výše vstupného 60-90 Kč/os. dle počtu účastníků.

➤ **Úterý 16. 7. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 17. 7. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 18. 7.**

Automatické mlýny Pardubice.

Navštívíme Automatické mlýny v Pardubicích. S paní průvodkyní si povíme o historii a architektuře jednotlivých budov. Společně se podíváme do budovy sila, do prostor násypek. Vstupné je pro ZTP a jejich doprovod zdarma.

➤ **Úterý 23. 7. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 24. 7. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 25. 7. od 10:00 hodin**

Farmaceutická fakulta UK - Zahrada léčivých rostlin.

Při druhé návštěvě si projdeme venkovní areál věnovaný bylinám a botanickému systému léčivých rostlin. Tentokrát nebudeme mít komentovaný výklad s průvodkyní. S ohledem na následné využití bylin pro výzkumné účely je kouření a vstup se psy zakázáno. Vstupné pro držitele průkazu ZTP, ZTP/P zdarma. Na oběd si společně zajdeme do některé z blízkých restaurací.

SRPEN

➤ **Pondělí 12. 8. od 13:30 hodin**

Cestopisná přednáška o Nepálu.

Společně se podíváme do tolik diskutovaného Nepálu. Tak trochu jiný svět, než který známe. Navštívíme hlavní město Káthmándú, město Pokhara, národní park Čitvan a další menší vesničky. Všichni budete mít možnost osahat si drobné nepálské předměty, ochutnat Masala čaj.

➤ **Úterý 13. 8. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 14. 8. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 15. 8.**

Mega Brouci – Dříteč.

Co je základem ekosystému naší planety? Co představuje 90% živých forem na Zemi? Je to hmyz. Asi ne každý ho obdivuje, ale věřte, že vás může hodně zajímat. Unikátní výstava extrémně zvětšených exponátů brouků.

Vstupné pro ZTP, ZTP/P zdarma.

➤ **Úterý 20. 8. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 21. 8. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 22. 8.**

Bazén Flošna.

Přichází léto a my se společně vydáme na koupaliště Flošna, která je unikátním komplexem pro sportovní vyžití. Po celou sezónu se voda v bazénech vyhřívá na 26°C až 28°C, takže je koupání možné i při nepříznivém počasí. Ke slunění slouží nejen travnatá plocha o rozloze 10.000 m², ale i venkovní terasy s dřevěnými lehátky a slunečníky, které jsou pro návštěvníky zdarma. Občerstvit se můžete v letním altánu a bufetu na terase, případně v restauraci.

Vstupné pro ZTP/P: 170 Kč

➤ **Úterý 27. 8. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 28. 8. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 29. 8. od 15:00 hodin**

Loučení s létem.

Grilování nějaké té dobrůtky, vůně ohně, povídání, pohoda a dobrá nálada. V tomto duchu se ponese loučení s prázdninami v zahradní restauraci Hacienda. Tak jako v loňském roce, bude možné si zakoupit grilovanou klobásu a něco dalšího přímo v restauraci.

ZÁŘÍ

➤ **Pondělí 2. 9. od 13:30 hodin**

Muzikoterapie.

Po delší pauze mezi sebou opět přivítáme muzikoterapeuta Bc. Aleše Fuchse alias Aldaman. Po společné úvodní relaxaci si poslechneme o etnických nástrojích a vyzkoušíme si osobně jejich zvuk. Oblečte si volné oblečení, ať se pohodlně uvolníte.

➤ **Středa 4. 9. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 5. 9.**

Návštěva Prahy.

Tentokrát se podíváme do zahrad Pražského hradu. Navštívíme zahradu Na Baště, Terasu Jízdárny a Empírový skleník. Plni krásných zážitků si společně zajdeme na oběd.

➤ **Úterý 10. 9. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 11. 9. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 12. 9.**

Zoopark Česká Skalice.

Společně zajedeme do České Skalice, kde navštívíme zoopark. Od pana průvodce se dozvíme mnoho zajímavostí ze světa zvířat. Vstupné je zdarma.

➤ **Pondělí 16. 9. od 13:30 hodin**

Posezení s audioknihou.

Společně si poslechneme Tomáše Zástěru: Opouštím ostrov – kniha obsahuje 17 humorných příběhů Tomáše Zástěry. Během setkání se s námi rozloučí pracovnice hudebního oddělení městské knihovny paní Klára Bergerová. Následující setkání budou v režii paní Terezy Heuer.

➤ **Úterý 17. 9. od 9:30 hodin**

Společné vaření.

➤ **Středa 18. 9. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 19. 9. od 9:00 hodin**

Divadlo Drak.

„Dobrodružná plavba na vlnách blues s příměsí punku.“ Tak je popisováno přestavení Huckleberry Finn v Divadle Drak. 70 minutové představení o chlapci, který jde svou cestou a shodou okolností se jeho cesta spojí s osudem uprchlého otoka Jima. Při společné plavbě po Mississippi zkoumají hranice svobody. Vstupné pro ZTP, ZTP/P: 40 Kč

➤ **Středa 25. 9. od 9:40 hodin**

Cvičení pro radost.

➤ **Čtvrtek 26. 9. od 10:00 hodin**

Setkání s literaturou ve zvukové knihovně.

➤ **Pondělí 30. 9. od 13:30 hodin**

Jak si okořenit život.

Bude nás čekat další díl o koření. Tentokrát si budeme povídat o skořici. Řekneme si něco o historii a o jejím použití. Součástí bude i výroba malého překvapení, které je zpoplatněno 30 Kč pro nákup ingrediencí.

Program činnosti OO SONS HK na III. čtvrtletí 2024:

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 většinou 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 stolních her a kvízů

kde si dle domluvy můžeme zahrát nějakou hru přizpůsobenou pro zrakově postižené – Karty Braillově označené, Člověče, nezlob se, Šachy, Kvardo..., nebo se pokoušet řešit přizpůsobené hlavolamy a kvízy.

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.

Termíny klubových posezení

- 31. července
- 28. srpna
- 25. září

Na vaši účast či návštěvu se těší

Ing. Karel Hrubeš

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)

Krajské kolo soutěže ve čtení a psaní zřakově postižených - Královéhradecký a Pardubický kraj

Krajské kolo se uskutečnilo 3. června 2024 v prostorách TyfloCentra Hradec Králové. V jednotlivých disciplínách se zúčastnilo celkem 9 soutěžících. Průběh a vyhodnocení jednotlivých disciplín zajistili pracovníci TyfloCentra Hradec Králové a Tyfloservisu Hradec Králové. Soutěž proběhla za účasti zástupce pořadatele soutěže, Redakce časopisu Zora, Petra Maška. Nejlepší v každé disciplíně byli odměněni hodnotnými cenami. Soutěž proběhla v příjemné atmosféře, což všichni účastníci potvrdili.

Níže si dovoluujeme zveřejnit výsledky jednotlivých disciplín:

1. Čtení Braillova písma

A) zrakově postižení, kteří prošli výukou Braillova písma na základní škole, čtení textu v rozsahu přes 1200 znaků včetně mezer na čas.

Pořadí	Jméno	Výsledný čas	Kraj
1.	Sochorová Jiřina	3:59	Královéhradecký
2.	Coufalová Jitka	9:37	Královéhradecký
3.	Kotermann Karel	30:13	Královéhradecký

1. Čtení Braillova písma

B) později osleplí, čtení textu v rozsahu přes 300 znaků včetně mezer na čas

Pořadí	Jméno	Výsledný čas	Kraj
1.	Voleská Iva	3:05	Královéhradecký
2.	Kobulská Vlasta	4:08	Královéhradecký
3.	Sedláková Simona	4:37	Pardubický
4.	Hrubeš Karel	4:39	Královéhradecký
5.	Zisopulos Costas	4:50	Královéhradecký

2. psaní na mechanickém braillovém psacím stroji, psaní textu podle diktátu po dobu 2 minut

Pořadí	Jméno	Počet výsledných znaků	Kraj
1.	Coufalová Jitka	238	Královéhradecký
2.	Kobulská Vlasta	202	Královéhradecký
3.	Sedláková Simona	186 (bez jediné chyby)	Pardubický
4.	Hrubeš Karel	135	Královéhradecký
5.	Sochorová Jiřina	115	Královéhradecký
6.	Kotermann Karel	83 (bez jediné chyby)	Královéhradecký
7.	Zisopulos Kostas	40	Královéhradecký

3. psaní na tabulce, psaní textu podle diktátu po dobu 2 minut

Pořadí	Jméno	Počet výsledných znaků	Kraj
1.	Sochorová Jiřina	51	Královéhradecký
2.	Zisopulos Kostas	48	Královéhradecký
3.	Kobulská Vlasta	46	Královéhradecký
4.	Sedláková Simona	43	Pardubický
5.	Hrubeš Karel	33	Královéhradecký
6.	Voleská Iva	27	Královéhradecký

4. psaní na počítačové klávesnici, psaní textu podle diktátu po dobu 2 minut

Pořadí	Jméno	Počet výsledných znaků	Kraj
1.	Kobulská Vlasta	439	Královéhradecký
2.	Coufalová Jitka	377	Královéhradecký
3.	Sedláková Simona	375	Pardubický
4.	Hrubeš Karel	343	Královéhradecký
5.	Voleská Iva	222	Královéhradecký
6.	Kričfaluši Jiří	216	Královéhradecký
7.	Kotermann Karel	84	Královéhradecký



Program činnosti OO SONS Náchod na III. čtvrtletí 2024:

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:

11. července 2024 – odjezd autobusem v 10:10 hodin

- Výlet do Jaroměře – komentovaná prohlídka městského muzea Wenkeův dům. Vstupné ZTP a ZTP/P zdarma, ostatní 40 Kč. Poté oběd v restauraci Corrado.

31. července 2024 – od 9:00 hodin

- Středeční posezení u kávy či čaje – poslední středa v měsíci patří našemu pravidelnému posezení s přáteli v kanceláři (klubovně) odbočky. Dovíme se nové informace ze sociálně právní oblasti, řad nových kompenzačních pomůcek a další plánované akce.

28. srpna 2024 – od 9:00 hodin

- Středeční posezení u kávy či čaje – poslední středa v měsíci patří našemu pravidelnému posezení s přáteli v kanceláři (klubovně) odbočky. Dovíme se nové informace ze sociálně právní oblasti, řad nových kompenzačních pomůcek a další plánované akce.

25. září 2024 – od 9:00 hodin

- Středeční posezení u kávy či čaje – poslední středa v měsíci patří našemu pravidelnému posezení s přáteli v kanceláři (klubovně) odbočky. Dovíme se nové informace ze sociálně

právní oblasti, řad nových kompenzačních pomůcek a další plánované akce.

V plánu jsou ještě:

- Výlet do vesnice Zlích u České Skalice – komentovaná prohlídka uměleckého kovářství Govannon. Poslechneme si informace o umělecko-kovářské výrobě a o výrobě mečů a chladných zbraní. Poté oběd v restauraci Hostinec Na Králíku.
- Loučení s létem v campu Náchod-Běloves – s létem se rozloučíme zpěvem za doprovodu harmoniky a našim mlsným jazýčkům dopřejeme oblíbené vuřty, které si sami opečeme.

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

OO SONS Trutnov

Tady Trutnov, tady Trutnov!

Hlásíme, že nezahálíme. Mimo našich odbočkových sólo akcí jako byla tvůrčí dílna malování na kamínky, návštěva Lázní Bělohrad, komentovaná prohlídka města Žacléř a Městského muzea v Žacléři, návštěva Muzea Karla Zemana v Praze, jsme hlavně podnikli dvě společné akce s OO Náchod a OO Vrchlabí. První byla návštěva Centra současného umění EPO1 v Trutnově a druhou, velmi úspěšnou a oblíbenou akci, byl výlet do lázeňského městečka Kudowa Zdroj. Přikládáme článek jedné z členek OO Náchod o této povedené akci:

Výlet do lázní Kudowa Zdrój 11. 6. 2024 Společný výlet odboček Náchod, Trutnov a Vrchlabí.

Již potřetí jsme se vydali do polských lázní za poznáním města, ale hlavním cílem byla smažírna ryb. První cesta vedla ke známému místu s příjemným posezením v altáncích okolo rybníčku plného pstruhů. Kdo chtěl, mohl si ulovit oběd sám. Většina však přenechala lov i přípravu odborníkům.

Druhá část odpoledne patřila návštěvě lázní Kudowa-Zdrój, které leží na začátku Kladské kotliny, v níž propadem zemských desek vznikla řada léčivých vřidel. V roce 1742 za vlády Marie Terezie bylo území postoupeno Prusku a stalo se tak později součástí německého císařství. Po druhé světové válce Kladsko připadlo Polsku. Největší rozkvět lázní nastává koncem 19. století. V Chudobě mimo jiné pobýval básník Johann Wolfgang Goethe, pruský král Fridrich Vilém III., mezi hosty patřil i Winston Churchill, Alois Jirásek, Josef Václav Sládek a František Xaver Šalda. Dnes se tu léčí onemocnění srdce, poruchy zažívání i činnost štítné žlázy. Léčivé prameny vyvěrají ze vřídla v podobě liliového květu uprostřed parku.

Příjemně jsme se v tomto krásném parku osvěžili, popovídali u kávy a zmrzliny a po kouzelně prožitém dnu rozjeli

do svých domovů. Poznali jsme zase nové přátele, protože se našeho výletu zúčastnilo 36 zájemců. S jejich vedoucími z Vrchlabí Karolínou Dvořákovou, z Trutnova Adrianou Teplou a z Náchoda Alešem Podlešákem. Děkujeme jim za pečlivou přípravu zájezdu a hlavně za bezproblémové zajištění dopravy autobusem. Cestování běžným linkovým spojem by bylo pro tolik účastníků náročné. Na červnový den v Polsku budeme rádi vzpomínat a těšíme se na další setkání s přáteli. Vždyť v každém místě naší vlasti objevíme mnoho krásného a zajímavého.

Mgr. Běla Hejzlarová
členka SONS Náchod

A ani o prázdninách nebudeme jen lelkovat. Za pár dní nás čeká výlet do Kutné Hory. V plánu je i Rozárium Hradec Králové, Chrudim – Muzeum loutkářství, Rtyň v Podkrkonoší – Muzeum, Jičín – Valdštejnská lodžie, park Libosad a prohlídka města. Neopomineme ani turistiku: Růžový palouček, Černá Voda – Žacléř a druhý výlet bude na hřebeny Krkonoš.

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:

Adresa: Horská 5/1, 541 01 Trutnov

Telefon: 778 702 410

E-mail: trutnov-odbocka@sons.cz

Web: www.sons.cz/trutnov

za OO SONS Trutnov

Adriana Teplá

Kamil Studený

Něco dobrého z naší kuchyně...

Cizrnový salát

V horkém letním dni si jistě užijete lehký salát s cizrnou a sušenými rajčaty.

Ingredience na dvě porce: cca 300 g salátu (mix druhů, např. rukola, polníček, špenát, ledový nebo římský salát), 150 g cizrny, 12 ks cherry rajčat, 5 velkých sušených rajčat naložených v oleji, 1 menší červená cibule, hrst kešu oříšků, sýr feta (lze zaměnit za balkánský sýr). Na zálivku využijete: 5 velkých sušených rajčat, stroužek česneku, olej ze sušených rajčat (příp. olivový olej), sůl, pepř, podle chuti koriandr nebo bazalka.

Postup: Nejprve si uděláme zálivku. Do mixéru hodíme všechny ingredience a důkladně tyčovým mixérem rozmixujeme. Přiléváme olej ze sušených rajčat nebo olivový olej do konzistence kašičky. Dochutíme solí a pepřem. Do mísy natrháme omyté saláty, vložíme pokrájená sušená rajčata, cibuli a sýr feta, nadrcené kešu ořechy a scezenou cizrnu. Vše důkladně promícháme a před podáváním uložíme do lednice.

Čokoládová pěna z nálevu z cizrny

Známe pojem aquafaba? Jedná se o slizký nálev ze scezené cizrny. Tento nálev nemusíme vyhazovat, ale dále ho použít jako veganský bílek. Místo nálevu lze použít i vodu z uvařené cizrny. Do nálevu přidáme trochu cukru nebo špetky soli a trpělivě šleháme 10-15 minut. Tyto bílky můžete použít v receptu stejně jako ty klasické vaječné.

Ingredience: 100 ml nálevu z cizrny (obsah jedné konzervy), 100 g čokolády na vaření s obsahem min. 50% kaka, dle chuti vanilkový extrakt nebo chilli.

Postup: Čokoládu rozehejte ve vodní lázni, dochutěte a nechte vychladnout. Mezitím vyšlehejte nálev z cizrny na tuhý sníh a poté opatrně zapracujte rozpuštěnou čokoládu. Rozdělte do skleniček a uložte na min. dvě hodiny do lednice (ideálně přes noc).

Kolektiv pracovníků TyfloCentra 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



Město Jičín



Město Hořice v Podkrkonoší



Město Náchod



Město Kopidlno



Město Nová Paka

akcenta
zahraniční měny a platby

Akcenta CZ, a.s



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, červen 2024.