

OBLASTNÍK

ZPRAVODAJ

pro zrakově postižené karlovarského kraje

2022 / 2

Vydává: TyfloCentrum Karlovy Vary, o.p.s.

www.tyflocentrum-kv.cz



OBSAH	2
KDE NÁS NAJDETE	3
CO NABÍZÍME	4
INFORMUJEME	5-7
SVĚTLUŠKA PODPOŘILA NAŠE SLUŽBY	7
MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT	8
SVĚTLUŠKA SVÍTÍ I NA POMŮCKY	8
SENÁT SCHVÁLIL ZVÝŠENÍ PŘÍSPĚVKU NA MOBILITU	9
PŘÍSPĚVKY NAŠICH KLIENTŮ	9
UŽ JSTE SE SETKALI S DELFÍNEM?	9
BÁJEČNÝ RELAX NA ROLAVĚ	10
LETNÍ VÝLET K RYBNÍKU KOLOVÁK	11
EXKURZE DO VĚZNICE V KOLOVÉ	12
NÁVŠTĚVA MUZEA TRAKTORŮ VE SKALNÉ	13
PŘÍSPĚVKY ZE STŘEDISEK	15
BĚH PRO SVĚTLUŠKU 2022	15
JÓGA SMÍCHU	16
V DEPU S NÁMI PĚKNĚ ZATOČILI	16
MOTIVAČNÍ VÝSTAVA V MĚSTSKÉ KNIHOVNĚ OSTROV	17
U HERDULKY V MUZEU	17
OSTROVSKÉ SOUZNĚNÍ ANEB ŠLÁGR PÁRTY	18
BÍLÁ PASTELKA POMŮŽE NEVIDOMÝM	18
BÍLÁ PASTELKA V CHEBU	19
VNÍMÁM, I KDYŽ NEVIDÍM	19
PŘIPRAVUJEME	21
KOUTEK PRO ZDRAVÍ	21
8 POTRAVIN PRO ZDRAVÝ MOZEK	21
OČNÍ JÓGA	23
TYFLORECEPTÁŘ	24
VÁNOČNÍ LINECKÝ KOLÁČ	24
PERNÍČKOVÉ LATTÉ	25
PŘÍLOHY	27-31

KDE NÁS NAJDETE

TyfloCentrum Karlovy Vary o.p.s.

Sídlo společnosti: Mozartova 444/6, 360 20 Karlovy Vary

Internetové stránky: www.tyflocentrum-kv.cz

Facebookové stránky: **TyfloCentrum Karlovy Vary, o.p.s.**

e-mail na vedení společnosti: reditel@tyflocentrum-kv.cz

email na vedoucí sociálních služeb: kv.tyflocentrum@seznam.cz

PROVOZNÍ DOBA STŘEDISEK (KV-Hestie, Ostrov, Cheb):

Pondělí až čtvrtek 8 – 17hodin

Pátek 8 – 12hodin

Dále je možno službu poskytnout +1x do měsíce:

pátek od 13 do 24hodin (max. 8 hodin)

sobotu nebo v neděli od 0.00 do 24hodin (max. 8 hodin)

KV Hestie – Stará Kysibelská 602, 360 09 Karlovy Vary

Telefon 353 226 511

Email kancelar.tyflocentrum@seznam.cz

Ostrov – Hlavní třída 1365, 36301 Ostrov,

Telefon 353 674 103

Email ostrov.tyflocentrum@seznam.cz

Cheb – Komenského 2473/40, ve 2.patře budovy, 350 02 Cheb

Tel. 790 249 069

E-mail: cheb.tyflocentrum@seznam.cz

KV Mozartova – Mozartova 444/6, 360 20 Karlovy Vary

Provozní doba: úterý až čtvrtek 8 – 17hodin

Dále je možno službu poskytnout v pátek od 13.00 do 24.00 (1x za měsíc, max. 8 hodin), v sobotu nebo v neděli od 0.00 do 24.00 (1x za měsíc, max. 8 hodin).

Telefon 353 236 065, mobil 731 446 281

Email kraj.tyflocentrum@seznam.cz

KV Mozartova - masážní salón U PAVLA:

Provozní doba:

úterý 8-13 hodin, středa 7-17 hodin, čtvrtek 8-13 hodin

Objednávky:

úterý až čtvrtek v provozní době nebo na telefonu 353 236 065, 731446281

CO NABÍZÍME

Registrované terénní a ambulantní sociální služby pro osoby se zrakovým a kombinovaným postižením v Karlovarském kraji:

Bezplatné SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY

Nevíte, jak využít volný čas, udržet svou fyzickou a psychickou kondici? Chcete navázat nové kontakty a díky zrakovému handicapu nemůžete využívat běžně nabízených aktivit?

Tato služba je určena právě Vám.

Bezplatné služby SOCIÁLNÍ REHABILITACE

Máte doma kompenzační pomůcku a potřebujete se zdokonalit v jejím používání? Potřebujete poradit ohledně výběru nové kompenzační pomůcky? Nevíte, jak si kompenzační pomůcku pořídit?

Chcete se naučit s kompenzační pomůckou pracovat?

Tato služba je určena právě Vám.

Placené PRŮVODCOVSKÉ A PŘEDČITATELSKÉ SLUŽBY.

Jste objednaný na úřad, k lékaři, na jednání či jinou schůzku a Váš zrakový handicap Vám neumožňuje se na schůzku dostat?

Potřebujete vyplnit formulář, objednat vstupenky, jízdenky, nakoupit přes internet, napsat dopis, odvolání, přečíst časopis, knihu?

Nemůžete sami na nákup a potřebujete doprovod?

Tato služba je určena právě Vám.

Ceník služby: Za hodinu skutečně využitého času zaplatíte 120,-Kč, tedy 2,-Kč/min.). Pokud hodinu nevyužijete, vypočítává se jen skutečně spotřebovaný čas!

MASÁŽE pro zdravotně postižené i širokou veřejnost

Ceník – změna od 1. 6. 2022 (sleva zdr. postižení a senioři +70):

typ masáže/ cena	cena zdr. postižení, +70let	Permanentka 5+1	cena veřejnost	Permanentka 5+1
klasická masáž částečná 30 minut	200 Kč	1000 Kč	300 Kč	1500 Kč
klasická masáž celková 60 minut	350 Kč	1750 Kč	500 Kč	2500 Kč
reflexní masáž plosky 30 minut	200 Kč	1000 Kč	300 Kč	1500 Kč

INFORMUJEME

!!! CHEBSKÉ STŘEDISKO NA JINÉ ADRESE !!!

Od 1.11.2022 mění středisko v Chebu pole své působnosti. Je přestěhováno v ulici Komenského 2473/40, ve 2. patře budovy, kde sídlí pobočka Všeobecné zdravotní pojišťovny.

POPIS TRAS DO CHEBSKÉHO STŘEDISKA

Trasa č.1 od náměstí ČD : Středisko je vzdáleno od vlakového a autobusového nádraží cca 20 minut chůze. Uživatel vyjde z odbavovací haly nádraží ČD hlavními prosklenými dveřmi na náměstí Dr. Milady Horákové, které projde rovně. Na konci přejde Žižkovu ulici, zahne mírně vlevo a kolem restaurace Arowana se vydá rovně dolů do města, přejde Karlovu ulici a jde pořád z kopce dolů až na světelnou křižovatku s velmi frekventovanou Evropskou ulicí. Mírně zahne vpravo za roh, kde je signální pás pro přechod. Sloup s poptávkovým tlačítkem se nachází u zdi domu. Na protějším chodníku se uživatel otočí mírně vlevo a pokračuje podél zkoseného rohu na klasickou pěší zónu, Třidu Svobody. Přejde křižovatku s další frekventovanou Májovou ulicí. Křižovatka je světelná, se signálním pásem, poptávkové tlačítko se nachází na sloupku uprostřed označovacího pásu. Po přejití ulice se uživatel vydá rovně třídou Svobody až k restauraci Dejavu, která je zhruba po sto třiceti metrech po pravé straně. U Dejavu odbočí uživatel vpravo, drží se u pravé zdi domů. Zhruba po sto metrech přejde ulici Svatopluka Čecha. Na protější straně se nachází budova ČEZ. Pokračuje rovně z kopce dolů podél této budovy. Po sto padesáti metrech přejde ulici Sládkovu a po dalších sto dvaceti metrech se po pravé straně nachází budova VZP. Uživatel tedy odbočí vpravo a po šesti metrech vejde prosklenými dveřmi dovnitř. Ocitne se v malé chodbičce, kde jsou na dosah další prosklené dveře, přímo proti dveřím vstupním. Těmi vejde do chodby, kde se po levé straně nabízí ve výklenku vstup k přepážkám VZP a pak následuje roh, za kterým se nachází výtah. Půjde-li tedy uživatel od vstupních dveří rovně, dojde přímo k levému rohu, kde se nachází výtah. V kabině výtahu je po pravé straně madlo, ve výšce zhruba 80 cm a po levé straně sklopné sedátko ve výši 50 cm. Tlačítka výtahu jsou taktéž po levé straně, číslice reliéfně vystouplé a vespod označené i Braillovým písmem. Uživatel výtahem vyjede do druhého patra. Po výstupu se vydá dva metry doleva a zahne za roh, opět doleva. Na konci chodby, po čtyřech metrech jsou dveře od střediska.

Trasa č. 2- AUTOBUS : Uživatel pojedje z autobusového nádraží v Chebu MHD linkou 3, která míří směrem Zlatý vrch a odjíždí z vnitřního okruhu nádraží, ze zastávky A1. Autobusy jezdí ve všední den v půlhodinovém intervalu. Uživatel vystoupí z autobusu na Kasárním náměstí, což je třetí zastávka. Vrátil se vpravo proti směru příjezdu autobusu cca 80 metrů, dojde k přechodu pro chodce, přejde silnic, na chodníku se otočí vpravo, po dvou metrech zahne vlevo a vydá se rovně. Přejde výjezd z parkoviště, pokračuje stále rovně do mírného kopečka a po sedmdesáti metrech se po levé straně nachází budova VZP. Uživatel tedy odbočí vpravo a po šesti metrech vejde prosklenými dveřmi dovnitř. Ocitne se v malé chodbičce, kde jsou na dosah další prosklené dveře, přímo proti dveřím vstupním. Těmi vejde do chodby, kde se po levé straně nabízí ve výklenku vstup k přepážkám VZP a pak následuje roh, za kterým se nachází výtah. Půjde-li tedy uživatel od vstupních dveří rovně, dojde přímo k levému rohu, kde se nachází výtah. V kabině výtahu je po pravé straně madlo, ve výšce zhruba 80 cm a po levé straně sklopné sedátko ve výši 50 cm. Tlačítka výtahu jsou taktéž po levé straně, číslice reliéfně vystouplé a vespod označené i Braillovým písmem. Uživatel výtahem vyjede do druhého patra. Po výstupu se vydá dva metry doleva a zahne za roh, opět doleva. Na konci chodby, po čtyřech metrech jsou dveře od střediska.

Trasa č.3 - z náměstí : Středisko je od městské radnice na náměstí Krále Jiřího z Poděbrad vzdáleno necelých 500m. Uživatel projde průchodem mezi městským úřadem a Galerií výtvarného umění, drží se po pravé straně. Po šedesáti metrech přejde Školní ulici, půjde po chodníku přibližně 3 metry až k signálnímu pásu pro přechod, otočí se vlevo a přejde Sládkovu ulici, kde se otočí vpravo a kolem Moneta Money Bank půjde z kopce rovně dolů. Po sto dvaceti metrech přejde po přechodu se signálním pásem rovně ulici Komenského, zahne vlevo a pokračuje z kopce dolů. Po sto dvaceti metrech má po pravé straně budovu VZP. Uživatel tedy odbočí vpravo a po šesti metrech vejde prosklenými dveřmi dovnitř. Ocitne se v malé chodbičce, kde jsou na dosah další prosklené dveře, přímo proti dveřím vstupním. Těmi vejde do chodby, kde se po levé straně nabízí ve výklenku vstup k přepážkám VZP a pak následuje roh, za kterým se nachází výtah. Půjde-li tedy uživatel od vstupních dveří rovně, dojde přímo k levému rohu, kde se nachází výtah. V kabině výtahu je po pravé straně madlo, ve výšce zhruba 80 cm a po levé straně sklopné sedátko ve výši 50 cm. Tlačítka výtahu jsou taktéž po levé straně, číslice reliéfně vystouplé a vespod označené i Braillovým písmem. Uživatel výtahem vyjede do druhého patra. Po výstupu se vydá dva metry doleva a zahne za roh, opět doleva. Na konci chodby, po čtyřech metrech jsou dveře od střediska.

Trasa č.4 – od autobusové zastávky Křižovatka : Přijede-li uživatel do Chebu autobusem, např. z Mariánských Lázní a vystoupí na autobusové zastávce Křižovatka, vydá se vpravo rovně proti směru příjezdu autobusu podél Sadů míru. Dojde k označovacímu pruhu přechodu, otočí se vpravo a po přechodu přejde ulici Svatopluka Čecha. Půjde ulicí rovně, po pravé straně podél domů a dojde k dalšímu přechodu, tentokrát osvětlenému se zvukovou signalizací. Přejde a na protější straně se po dvou metrech otočí doleva, kde je opět přechod, světelný a ozvučený. Uživatel přejde velice frekventovanou Májovou ulici, otočí se vpravo a vydá se po chodníku sto padesát metrů z mírného kopce na konec ulice, kde odbočí doleva. Jde rovně Sládkovou ulicí, po šedesáti metrech, na rohu ulice se otočí vpravo, přejde Sládkovu ulici a z kopce rovně dolů po sto dvaceti metrech se po pravé straně nachází budova VZP. Uživatel tedy odbočí vpravo a po šesti metrech vejde prosklenými dveřmi dovnitř. Ocitne se v malé chodbičce, kde jsou na dosah další prosklené dveře, přímo proti dveřím vstupním. Těmi vejde do chodby, kde se po levé straně nabízí ve výklenku vstup k přepážkám VZP a pak následuje roh, za kterým se nachází výtah. Půjde-li tedy uživatel od vstupních dveří rovně, dojde přímo k levému rohu, kde se nachází výtah. V kabině výtahu je po pravé straně madlo, ve výšce zhruba 80 cm a po levé straně sklopné sedátko ve výši 50 cm. Tlačítka výtahu jsou taktéž po levé straně, číslice reliéfně vystouplé a vespod označené i Braillovým písmem. Uživatel výtahem vyjede do druhého patra. Po výstupu se vydá dva metry doleva a zahne za roh, opět doleva. Na konci chodby, po čtyřech metrech jsou dveře od střediska.

SVĚTLUŠKA PODPOŘILA NAŠE SLUŽBY

V letošním roce, kdy se nám nedostávalo tolik potřebných finančních prostředků na poskytování našich registrovaných sociálních služeb, podpořil Nadační fond Českého rozhlasu prostřednictvím projektu Světluška TyfloCentrum Karlovy Vary, o.p.s. finanční částkou 200 tisíc korun.

Z finančních prostředků jsme např. zakoupili nový trenažér pro simulovanou střelbu. Díky tomu jsme s další střelnicí mobilnější a střelnici můžeme používat nejen na střediscích, ale i v terénu u klientů, kteří s námi nemohou sdílet naše skupinové aktivity. Dále nám další střelnice umožní samostatně pořádat Lázeňský turnaj v simulované střelbě. Dále bylo z tohoto příspěvku finančně podpořeno i vzdělávání pracovníků např. akreditovaný základní kurz vč. následného návazného kurzu pro lektora náročných kompenzačních pomůcek, nákup simulačních brýlí pro pořádání vzdělávacích seminářů pro školy a úředníky nebo další náklady na provoz či mzdy pro pracovníky v terénu. Velmi si této podpory vážíme a děkujeme za ni.

Pavlína Lišková, ředitelka TyfloCentra

Foto – viz. příloha – obrázek č. 1,2

MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT

SVĚTLUŠKA SVÍTÍ I NA POMŮCKY

V říjnu jsem se zúčastnil akreditovaného kurzu pro lektory náročných kompenzačních pomůcek, což by nebyla informace hodná uveřejnění v Oblastníku, kdyby na této akci, neměla jeden hodinový blok k dispozici na prezentaci paní ředitelka nadačního fondu Světluška zřízeného při Českém rozhlasu. V Krakovské ulici v klubovně sídla sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých nám, lektorům kompenzačních pomůcek, představila činnost půjčovny kompenzačních pomůcek a možnost požádat si o financování pořízení pomůcky z fondu Světlušky.

Půjčovna má širokou paletu pomůcek a neméně pestré má i možnosti co se týká délky, účelu a rozsahu poskytovaných služeb.

Nebudu zde psát všechno, co jsem se dozvěděl, ale určitě za zmínku stojí, že jsou schopni zapůjčit i takové pomůcky jako je digitální čtecí zařízení, velká stolní kamerová lupa s hlasem, či bez, pomůcky drobnějšího rázu, ale i tandemové kolo, kde už je větším problémem doprava ke klientovi. Zajímavé je i to, že pomůcku lze zapůjčit po předchozím projednání na dobu v řádu dnů či týdnů, případně měsíců a v nutných případech i déle. Cena za zapůjčení je v podstatě symbolická. Takže pokud si někdo chce pomůcku „osahat“ před jejím pořízením, nebo má svou vlastní v opravě, či čeká na vyřízení žádosti o příspěvek od úřadu práce, což může trvat celkem dlouho, u Světlušky mu může svitnout naděje. Jak bylo zmíněno výše, ohledně pomůcek se Světluška angažuje i formou finančních příspěvků na nákup pomůcky. Má pochopitelně oproti státu neporovnatelně menší možnosti a i proto je například podmínkou pro podání žádosti nejdříve žádat u úřadu práce a teprve v případě neúspěchu, nebo při požadavku na spoluúčast žadatele, který je nad jeho možnosti, může být podána žádost k nadačnímu fondu.

Mne prezentace velmi zaujala už tím, jak záslužnou činnost Světluška vyvíjí, a navíc jsem si hned vzpomněl na několik mých současných klientů, u nichž by zapůjčení pomůcky usnadnilo zaškolení jim i mě a u některých by vedlo k informovanějšímu rozhodnutí, zdali si mají pomůcku pořídit, případně v jaké variantě. Podrobnější informace mohu poskytnout po telefonu i emailem a samozřejmě nejlepším zdrojem informací jsou samotní pracovníci Světlušky. Kontakty naleznete na jejich internetových stránkách

<https://svetluska.rozhlas.cz/>

Miloslav Liška,
krajský pracovník v sociálních službách a lektor náročných kompenzačních pomůcek

SENÁT SCHVÁLIL ZVÝŠENÍ PŘÍSPĚVKU NA MOBILITU

Ve středu 2. listopadu 2022 schválil Senát novelu zákona č. 329/2011 Sb., o dávkách pro osoby se zdravotním postižením. Tímto zákonem se zvyšuje příspěvek na mobilitu na 900,- korun, dále u lidí, kteří potřebují přístroje na venkovní plicní ventilaci, se příspěvek na mobilitu zvyšuje o dalších 2000,- korun měsíčně, bude tedy činit 2900,- korun měsíčně. Dále se zvyšuje příspěvek na schodišťové plošiny o 100 000,- korun. Zákon nyní půjde k panu prezidentovi k podpisu a po té vyjde ve Sbírce zákonů. Valorizace příspěvku na mobilitu na 900,- korun se uskuteční automaticky, není potřeba o nic žádat. Pokud jde o příspěvek ve výši 2000,- korun na přístroje venkovní plicní ventilace, zde bude muset každý, kdo má takový přístroj, požádat Úřad práce o přiznání tohoto zvýšení a svoji žádost doložit potvrzením svojí zdravotní pojišťovny, že má zapůjčený přístroj na venkovní plicní ventilaci. Poslanecká sněmovna v pátek 4. listopadu 2022 schválila novelu zákona o důchodovém pojištění, která napravuje chybu v zákoně ve věci výchovného pro osoby, které pobírají transformovaný invalidní důchod i po nároku na starobní důchod. Vzhledem k tomu, že výchovné lze uplatnit až od 1. 1. 2023, je jisté, že tato novela, kterou iniciovala NRZP ČR, bude do té doby schválena.

Zdroj: NRZP ČR

PŘÍSPĚVKY NAŠICH KLIENTŮ

UŽ JSTE SE SETKALI S DELFÍNEM?

Klienti chebského střediska mohou říci, že ano! Došlo k tomu v srpnu 2022 na chebské přehradě Jesenice, kdy vlny této přehradní nádrže brázdí výletní loď s názvem Delfín.

Kapitán lodi, pan Miroslav Novák, připlul před časem s Delfínem z dalekého Holandska. Nejdříve po moři, posléze po Labi až do přístavu v Lovosicích. Odtud byla přepravena nákladním autem. Pro milovníky čísel přináším několik technických údajů: Tato loď váží 16 tun, je dlouhá 16 m, široká 4 m, ponor lodi je 1,4 m. Loď je částečně zastřešená, a to nejen z důvodu nepříznivého či naopak příliš slunečného

počasí, ale i pro možnost občerstvení na lodi. Během plavby jsme se dozvěděli mnoho dalších zajímavostí o lodi, např. že tuto loď pohání šestiválcový motor DAF holandské výroby. Běžná provozní rychlost plavby je pět uzlů, což je cca 8 km/hod. Naše plavba trvala necelou hodinku, kdy jsme obepluli Jesenici po jejím obvodu, čítající 12 km. Ještě dodávám, že šířka přehrady je 800 m. U sypané hráze, dlouhé 753 m, dosahuje voda hloubky 18 m, ve středu přehrady je průměrná hloubka 10 m.

Pod její hladinou je zatopená původní obec jménem Jesenice.

Počátek vybudování přehrady je datován v roce 1957, dokončena byla v roce 1961. Napájena je říčkou Odrava, odtok vody z přehrady je do řeky Ohře.

Mnozí z nás využili možnost vyšplhat se po lodním žebříku na kapitánský můstek a osahat si zde nejen opravdové kormidlo, ale i možnost ujmout se samotného řízení lodi. Se zájmem jsme sledovali např. hodnoty na hloubkoměru. Poblíž břehu se ve třímetrové hloubce nacházejí zbytky zatopených domů. Tato loď má dokonce dvě kormidla, jedno je využíváno na otevřeném kapitánském můstku, druhé kormidlo je umístěno v čelní části kryté paluby. My nevidomí jsme naslouchali slovům kapitána či jeho zástupkyně, ti vidící se kochali nádhernou panoramatickou vyhlídkou na okolí této vodní nádrže.

Co dodat? Počasí nám přálo, někteří z nás ochutnali i rybí speciality ve zdejší Rybářské baště. Výlet na lodi se vydařil nejen díky obsluze lodi, ale i obětavým pracovníkům TC, kteří nám pomáhali nejen při pohybu a orientaci na lodi, ale i při našem nalodění na Delfína a zpět. Domů jsme se vraceli obohaceni o mnohé nevšední dojmy a zážitky!

Emil Mikláš, klient chebského střediska

Foto – viz. příloha – obrázek č. 3

BÁJEČNÝ RELAX NA ROLAVĚ

Horké léto je tady, a tak hurá na koupaliště! Tohoto hesla se drželi nejen chebští, ale i karlovarští klienti TC, kteří se v červnu společně vydali strávit prima den na koupališti Rolava v K. Varech. Počasí bylo ten den opravdu skvělé. Měli jsme problém sehnat volný přístřešek, abychom se na sluníčku nespálili. Pracovníci obou středisek TC s sebou přivezli hmatové společenské hry, karty, i koule na Pétanque. Zpočátku byl nejdříve zájem o tandemové kolo, které jsme si všichni dostatečně užili. Dvě chebské klientky se svezly na tandemu dokonce poprvé! Kdo však byl nejvíce zpocený, byl náš tandemista Martin, který s námi kroužil celým areálem. Nejvíce mu dal asi zabrat Tomáš z Chebu, jehož váha nemá daleko do stovky. Ani paní Jana se nenechala dlouho pobízet, neboť měla na nohách pouze letní pantofle, ale nakonec tu jízdu na tandemu, jak se říká, dala! Po jízdě byli někteří z nás příjemně unaveni, a tak se rychle převlékli a hurá do vody, která mněla krásných 25 st.. Mezitím se někteří z nás vydali na obhlídku malého ostrůvku, kde je umístěno podium k pořádání různých koncertů a dalších společenských aktivit. Poté jsme si ještě prohlédli záchrannou síť, která je tu doplňkem jak pro skákání na trampolíně, tak i k lanovému centru, které zde má vícero využití. Po osvěžení v bistru došlo také na Pétanque a další společenské hry. O

Pétanque byl zájem velký, a tak se utvořilo několik dvojic a začalo vzájemné soupeření či povzbuzování k ještě lepším výkonům!

Čas se již nachýlil, a tak jsme areál Rolava opouštěli se slzou v oku, avšak s pocitem příjemně stráveného dne.

Emil Mikláš, klient chebského střediska

Foto – viz. příloha – obrázek č. 4

LETNÍ VÝLET K RYBNÍKU KOLOVÁK

V červnu 2022 si pro nás pracovníci karlovarského TyfloCentra připravili výlet k rybníku Kolovák, nacházejícího se nedaleko karlovarského letiště. Nejdříve jsme se autobusem přepravili do obce Kolová a odtud již pěšky cca 2 km k počátečnímu cíli našeho výletu. Tento rybník není určen ke koupání, je využíván čs. Rybářským svazem jako krmný k chovu ryb. Okolí rybníka je obklopeno lesy, a tak je tu možnost příjemné relaxace. K tomuto účelu je zde mj. i zastřešené přírodní ohniště, takže došlo i na opékání buřtů. Přijel za námi dokonce jeden z příznivců TC na speciální elektrokoloběžce, připomínající spíše dvousedadlový skútr než koloběžku, pan Smrčka z Bražce, a tak jeho dopravní prostředek začal být i středem zájmu našich zvědavých prstíků. Po občerstvovací přestávce jsme vyrazili lesními stezkami do lázeňského údolí a následně do centra K. Varů. Cestou jsme se zastavili nejdříve na Vítkově hoře, odkud jsou nádherné panoramatické vyhlídky nejen na Karlovy Vary, ale i na nedaleké vrcholky Krušných hor. Vzhledem k velmi pěknému počasí byla dohlednost velmi dobrá a tak bylo vidět jak na Klínovec, Kraslice či na plynárnu ve Vřesové u Sokolova. Cesta byla pohodlná, vedla z kopce a v místech lesních tůňek jsme spatřili i drobné ještěrky a žáby, menší nepříjemné překvapení v nás vzbudila metr dlouhá zmije, ta však neunikla pozornosti pana Míly, a tak vše dopadlo dobře. Od hotelu Richmond jsme pokračovali lázeňským centrem až k nově zrekonstruovanému Vřídlu, kde jsme si prohlédli nově upravené vývěry horkých pramenů včetně samotného Vřídla o teplotě až 74 st. C. Na pěší promenádě směrem k nádraží nás čekala dvě překvapení, jedno milé, druhé nepříjemné. Při hmatové prohlídce i poklepu na kvalitu stánku ve tvaru becherovky, vyběhl překvapený prodavač, co se to tu děje a po vysvětlení, o jakou prohlídku a o koho jde, jsem si posléze od majitele stánku vysloužil, jako prezent, malou lahvičku pravé Becherovky! Moji spoluputovníci mne nabádali k obdobné prohlídce stánku s oplatkami, ale to už jsem si raději netroufal! Poté, jako sprcha, přišla nepříjemná zkušenost v kavárně Kriváň, kde nás s vodícím psem odmítli obsloužit. Nepomohlo žádné vysvětlování, ani informace o přístupových právech, servírka byla absolutně neoblomná, poukazující na to, že pulty se zákusky či stoly návštěvníků jsou nízké, prostě nepomohlo nic! Naopak o pár set metrů dál jsme vstoupili do kavárny Jadran, kde byl přístup

personálu velmi vstřícný. Vylepšili jsme si tak náladu skvělým a obrovským pohárem s višněmi a zmrzlinou.

Emil Mikláš, klient chebského střediska

Foto – viz. příloha – obrázek č. 5

EXKURZE DO VĚZNICE V KOLOVÉ

Chebské TyfloCentrum připravilo pro zrakově postižené z celého karlovarského regionu velmi zajímavou a nevšední exkurzi do věznice v Kolové u Kynšperka nad Ohří. Zájem o tuto akci, která se uskutečnila v červenci 2022, projevil celkem 24 natěšených účastníků. V běžném životě se lidé pobytu v takovémto zařízení vyhýbají, my jsme naopak byli zvědaví, jak to tam vlastně chodí! V této věznici pobývá celkem 600 mužských odsouzenců v kategorii odnětí svobody se zvýšeným dohledem a střední ostrahou. Pracovníci věznice byli vstřícní vůči našemu handicapu, a tak jsme si v úvodu mohli sami na sobě vyzkoušet kompletní výstroj eskorty se všemi ochrannými doplňky včetně neprůstřelné vesty, helmice s ochranným štítem a nákrčníkem, ochrannou výztuhou stehů či plastovou zábranou holení proti kopancům útočníka. Někteří z nás se nechali spoutat i na „medvěda“, kdy jsme byli svázáni propletenými řetízky na nohou i na ruku, včetně stahovacích kovových pout. Navíc jsme byli připoutáni k pracovníkovi eskorty. Podle kategorie odsouzení je vězeň k soudu či do zdravotnických zařízení doprovázen jedním či dvěma pracovníky ostrahy. Prohlédnout jsme si mohli i převozové vozidlo vězeňské služby, uvnitř rozdělené zvlášť pro odsouzence a zvlášť pro pracovníky eskorty. Tato vozidla jsou bílé barvy s podélným fialovým pruhem, doplněná modrým výstražným majákem. Takto je označena i převozní sanitka, převážející vězně se zraněním či akutním onemocněním. Plánované operace probíhají ve vězeňské nemocnici v Praze na Ruzyni, akutní problémy se řeší v běžných nemocnicích, vždy za spoluúčasti eskorty jak v ambulanci, tak i na operačním sále. Zdravotní péče ve věznici je poskytována stálým praktickým, taktéž i zubním lékařem a zdravotními sestrami. Vězni už nemají pruhovaný oděv, oblečení jsou do šedých montérek s modrými nárameníky. Běžné denní náklady na odsouzence činí 1550 Kč. Na úhradě této částky se musí vězni samozřejmě také podílet. Podle kategorie trestu mohou někteří pracovat mimo objekt věznice, jiní, pokud to jde, pracují uvnitř. Jejich výdělek se dělí na tři části, první jde na splácení dluhů a alimentů, druhá část výdělku jde na úhradu nákladů ubytování a stravy, třetí část jde na spoření a drobnou útratu ve vězeňské kantýně. Strava vězňů je nutričně vyvážená, pamatováno je samozřejmě i na diabetiky i na další diety včetně stravy, zohledňující muslimské odsouzence. V pracovní dny mají budíček ráno o půl páté, o víkendu v pět hodin, večerka

je podle druhu trestu nejpozději ve 22 hod. Co se týče kulturního vyžití, dle zájmu jsou zde rukodělné či výtvarné kroužky, vězňům je tu k dispozici i knihovna. V televizi mohou sledovat jen zprávy nebo různé informativní kanály, ostatní televizní produkce jim umožněna není. Ložnice jsou vybaveny palandami pro cca 10 až 15 osob a stoly s několika židlemi, toaleta je umístěna na chodbě. Samovazba je vybavena sklopnými lůžky, maximálně pro čtyři vězně. Stůl i židle jsou napevno přišroubovány k podlaze, toaleta je přímo na cele. V případě velmi hrubého chování vězně, je umístěn i samostatně. Je-li vězeň velmi agresivní, používají se nejen donucovací prostředky, ale i svěrací kazajka či lůžko s popruhy. Namátkově, ale v podstatě denně, jsou nejen vězni, zaměstnanci ostrahy i civilní pracovníci, ale i příjíždějící vozidla, kontrolováni na přítomnost drog. Totéž se týká všech návštěv, došlé pošty i balíků. Tuto činnost provádějí čtyřnozí vyhledavači drog. Nejčastěji jde o belgické či holandské ovčáky, kteří svým dokonalým čichem rozpoznají až šest druhů drog. Látky dokáží najít i v upečených výrobcích, mezi rozemletou kávou či voňavým tabákem nebo cigaretami. Abychom se prakticky přesvědčili, jedna z účastnic obdržela pětigramový, zafoliovaný sáček s pervitinem, který si sama pečlivě ukryla. Poté byli mezi nás postupně přivedeni dva psi, kteří měli za úkol označit člověka s drogou. Během krátké chvíle nás všechny oběhli a očichali, posléze správně označili osobu mající drogu a posadili se před ní tak, že čumákem naznačili, kde se droga nachází. Odměnou jim byla samozřejmě pochvala psovoda a také jejich nejoblíbenější hračka, na kterou jsou fixováni při výuce na vyhledávání drog. Poté se jejich psi v pohodě skamarádili s našimi třemi vodicími psy. Pokud i tyto vyhledavači drog jsou navlečeni do služebního postroje, tak neznají „bratra“, jsou velmi ostří a v areálu se musí pohybovat s košíkem za doprovodu psovoda. Jak sami můžete posoudit, tak exkurze byla opravdu velmi zajímavá, během ní samozřejmě došlo i na mnohé zvědavé dotazy i kuriozity, přibližující život ve vězeňském zařízení.

Emil Mikláš, klient chebského střediska

Foto – viz. příloha – obrázek č. 6

NÁVŠTĚVA MUZEA TRAKTORŮ VE SKALNÉ

Chebské TyfloCentrum připravilo pro své klienty opět velmi zdařilý výlet, tentokrát do Muzea traktorů ve Skalné u Chebu.

Nápad založit muzeum vznikl v roce 2007, kdy se tři místní držitelé historických traktorů zúčastnili v Edinburgu výstavy těchto základních pomocníků v zemědělství. Inspirováni výstavou tak založili v lednu 2008 místní TRAKTORCLUB, který dnes čítá na šest desítek těchto historických strojů, některé z nich mají jejich majitelé přímo doma ve Skalné, v samotném muzeu jich najdete celkem 36. V obrovské hale je vystaveno kromě těchto

traktorů i jednoduché hospodářské náčiní, používané v domácnosti, i větší zemědělské nástroje potřebné při práci na poli či na statku.

Náš zážitkový den, kdy jsme si mnohé exponáty mohli prohlédnout prsty našich rukou, se uskutečnil v září 2022. Hned u vstupu jsme si mnozí připomněli pětadvacetilitrové hliníkové konve na mléko jak s gumovým poklopem, tak i s kovovou sponou. Poté jsme si prohlédli několik typů ručních odstředivek, sloužících pro oddělení mléka od smetany. Samozřejmě tu nechyběly ani prastaré máselnice. Opodál na nás čekaly troky na spařování pašíků při zabíjačce, vystaveny tu byly i staré kovové mlýnky na maso různých velikostí a to včetně tzv. nabíječek pro výrobu klobás či jitrnic nebo jelítek.

K vidění byly i prastaré dřevěné krouhače na zelí či řepu, oddělovač zrn od kukuřičných klasů, v těsném sousedství stál i ruční mlýnek na kukuřičný šrot. Vystaveny byly i kosy různých druhů, cepy k mlácení obilí, později postupně přecházející v mechanické mlátičky. K práci na poli tu měly své místo i různé řezačky obilí. Hmatem jsme si mohli také prohlédnout povříslu, které se používalo k ručnímu svazování snopů. Posléze jsme se dostali ke kultivátorům a pluhům, ale i další technice, tažené nejdříve koňmi, později traktory. K vidění tu byl také tzv. čert, který sloužil k vyorávání brambor. Ten jsme dobře znali ze školních bramborových brigád!

Doménou tohoto muzea jsou traktory, jak naší, tak i zahraniční výroby. Vystaveno je zde celkem 36 rozličných typů, stáří i technické vybavenosti. Nejstarším je americký traktor z roku 1928 s hladkými železnými koly vpředu, zadní měly kovové hroty pro snazší pohyb na poli. Později už byly traktory vybaveny gumovými pneumatikami, byly neustále modernizovány, pamatováno bylo i na vybavení a modernizaci kabiny traktoristy. Nás také velmi zaujal menší, tříkolový traktor, umožňující snazší otáčení na malém prostoru. Naše traktory byly vyráběny firmou Zetor Brno. K vidění tu byly i malé, víceúčelové traktůrky z Agrostroje Prostějov.

Využívány jsou nejen malozemědělci, ale hlavně technickými službami měst pro letní i zimní údržbu ulic, chodníků nebo parků. K životu na venkově se dříve hojně využívalo motocyklů, a tak si zde můžete prohlédnout staré Jawy nebo Čezety různých kubatur. Mezi nimi jste mohli obdivovat i skútr či jednosedadlový motocykl, zvaný Pionýr. V přilehlých prostorách tu najdete také ukázky vybavení našich domácností z počátku 20. století až po dobu nedávno minulou. Spatřit můžete např. několik typů šlapacích šicích strojů, dřevěnou pračku či ždímačku na ruční pohon, chybět tu nesmí ani valcha! Později přichází na řadu elektrické pračky a ždímačky značky Perota či Romo Fulnek. Nechybí ani žehličky s otvorem na žhavé uhlíky, různé typy kuchyňských sporáků či pokojových kamen na uhlí. Součástí expozice je i

nábytek obývacích pokojů včetně cívkových magnetofonů a televizorů padesátých i šedesátých let. Posoudit zde můžete i vybavení kuchyní, zastoupených starými prosklenými kredenci, pracovními stoly se škopky na mytí nádobí až po modernější sektorové kuchyně. A teď ještě jeden bonbonek navrch. Oba členové TRAKTORKLUBU k nám byli nejen velmi vstřícní a ochotní, ale na samotný závěr této akce nám umožnili osobně si vyzkoušet řízení menšího traktoru. Náš traktor byl totiž vybaven možností dvojího řízení, tedy jak z kabiny traktoristy, tak i venkovním ovládacím zařízením, které jistil pracovník muzea. Posléze si naše výprava mohla vylézt na valník, kdy jsme byli zapřaženi do traktoru a odvezeni na dobrý oběd do hospůdky „Pod komínem“, kde jsme náš skvělý zážitkový výlet zakončili.

Emil Mikláš, klient chebského střediska

Foto – viz. příloha – obrázek č. 7

PŘÍSPĚVKY ZE STŘEDISEK

BĚH PRO SVĚTLUŠKU 2022

Po roce na stejném místě, ve stejný čas se stejným cílem: podpořit nevidomé, užít si příjemný podvečer a jít naproti veřejnosti. Po vydařeném prvním běhu pro světlušku v karlovarském areálu Rolava jsme doslova a do písmene i letos rozbili stan Tyflocentra Karlovy Vary o.p.s. spolu s propagačními stánky například Českého rozhlasu, Triatletu Karlovy Vary i jiných. Počasí celkem přálo a jako obvykle byl u nás největší zájem o simulovanou střelbu, která byla vytížená téměř do startovního výstřelu běhu ve 21:00, což bylo možné i díky tomu, že jsme si letos nezapomněli přibalit pořádný reflektor a ze stanu Českého rozhlasu jsme si mohli přivést elektrickou přípojku. Ani tandemové kolo nezahálelo, ale přeci jen s ubývajícím světlem a přibývajícím počtem osob v areálu se z bezpečnostních důvodů s jízdami skončilo podstatně dříve a tak měl i náš kolega dost času si prohlédnout inovované propagační a zároveň užitečné věci s motivy nadačního fondu Světluška.

Ačkoliv letos byla akce celkově skromnější a musela o účastníky soupeřit s koncertem populární kapely na jiném místě Karlových Varů, zúčastnilo se dostatek zdravých i zrakově postižených sportovců příležitostných i těch, kteří berou sport jako nedílnou součást svého života.

Po doběhnutí posledních běžců a sbalení „kufrů“ jsme se tedy rozcházeli s myšlenkou, že Běh pro světlušku 2022 úspěšně skončil a Běh pro světlušku 2023 v Karlových Varech je před námi.

Míla Liška

Foto – viz. příloha – obrázek č. 8

krajský pracovník v sociálních službách
a lektor náročných kompenzačních pomůcek

JÓGA SMÍCHU

V říjnu 2022 proběhla na ostrovském středisku TyfloCentra JÓGA SMÍCHU pod vedením lektora Mgr. Vladimíra Palečka, který nám touto formou představil cestu, jak se můžeme přiblížit svým pocitům a porozumět sami sobě. Klienti, kteří dorazili, byli velice zvědaví, co je vlastně čeká, protože s touto formou jógy se ještě nesetkali. Po příchodu si naši klienti posedali do kruhu a s napětím čekali, co se bude dít. A dočkali se! Díky lektoru panu Palečkovi málem došlo i k nehodám, jak moc jsme se nasmáli.

A teď něco z reakcí zúčastněných:

- Opravdu fantastický zážitek, totální uvolnění a odreagování
- Člověk ztratí zábrany a stud, což je asi záměrem tohoto cvičení.
- Smích léčí a je moc dobře se mu umět plně oddat, což pod vedením pana lektora nebyl žádný problém. Z lekce jsme odcházeli v dobré náladě a tak nějak jako bychom se vznášeli
- Jó, bylo to dobrý, dlouho jsem se tak nenasmála.
- Nejvíce se mi líbilo, jak jsme se všichni smáli.
- Bylo to pro mě úplně nové, nepoznané. Člověk se úplně odproští od všedních starostí – úplně mi při ní vpadly z hlavy.
- Byla jsme taky zvědavá a úplně mě to odbouralo. Prvně smíchocviky a pak nakažlivý smích ostatních. Nejvíce se mi líbil smíchocvik kocour. Občas ho dělám i v práci 😊

Panu Palečkovi moc děkujeme za úvodní hodinu, kterou nám věnoval, a dle přání klientů se JÓGA SMÍCHU bude konat i v roce příštím. Tak už se můžete začít těšit!

pracovník střediska Ostrov

Foto – viz. příloha – obrázek č. 9

V DEPU S NÁMI PĚKNĚ ZATOČILI !!!!!

Ne, ne, nebojte se, nikdo našim klientům nezkřivil ani vlásek. Sice s námi opravdu zatočili, ale na velké točně pro kolejová vozidla, a byl to zlatý hřeb naší exkurze v DEPU v Chebu, kterou pro nás připravil pan Petr Proft, strojvedoucí a člen spolku Plzeňská dráha - Výtopna Cheb, který se mimo jiné stará o provozuschopnost historických vozidel. Věděli jste, že Cheb má díky tomuto spolku v DEPU slušný vozový park plný nostalgie?

A že jedna lokálka, která ve slavné jihočeské filmové trilogii „má zpoždění a nezastavuje“, se objevuje v DEPU v Chebu? Klienti chebského střediska měli tu čest k těmto skvostům zavítat a doslova si sáhnout na kus historie. Pan Proft si pro nás přijel k prvnímu nástupišti nádraží v Chebu historickou motorovou jednotkou z roku 1955 zvanou Hurvínek a odvezl do DEPA.

Tam si klienti mohli prohlédnout mašinky zvané Veselá kráva, Orchestrion, Hektor, Adélka, Tranzistor, Čmelák, a to vše za odborného výkladu. A nejen to, byla jim dána možnost osahat si kola vlaku, nápravy a různé jiné samostatné součásti vlaku. V upraveném osobním vagonu byla pak výstavka modelového kolejiště, kterou nezakrývalo sklo a tak si klienti mohli modely vzít do rukou a mašinky si osahat i ve zmenšené podobě. Na závěr jsme se svezli na již zmiňované točně a Hurvínkem jsme byli odvezeni zpět do stanice Cheb. Nádherný zážitek, posíláme tisíceré díky!!! Videozáznam jízdy na točně i fotografie si můžete prohlédnout na facebookových stránkách TyfloCentra Karlovy Vary o.p.s.

pracovník střediska Cheb

Foto – viz. příloha – obrázek č. 10

MOTIVAČNÍ VÝSTAVA V MĚSTSKÉ KNIHOVNĚ OSTROV

Výtvarné dílny jsou ve středisku Ostrov velmi oblíbené. Jsou přizpůsobené zrakovým postižením jednotlivých klientů. S využitím kompenzačních pomůcek, zvětšovacích lup, rozlišovačů barev a podporou pracovníků vytvářejí klienti zajímavé výrobky. Někteří svými díly obdarují svou rodinu nebo přátele, ale co si počít s těmi ostatními? Dílna v TyfloCentru je již vyzdobena a sklady se plní. Městská knihovna, se kterou úzce spolupracujeme, podala naší organizaci pomocnou ruku. Nabídla nám, že bychom výrobky mohli vystavovat ve volných prostorách knihovny a propůjčili nám i vitrínu k celoročnímu využívání. Od září do listopadu tohoto roku máme vystavená fotoplátna z fotografií klientů a obrázky malované různými technikami. Vitínu aranžujeme přibližně 3x ročně. Na Velikonoce, na podzim a na Vánoce, vždy s aktuální tematikou. Městské knihovně v Ostrově děkujeme za ochotu a vstřícné jednání, které povzbudilo i ty hůře zrakově postižené klienty ke spolupráci na výrobcích, které by sami nemohli zvládat. A jak se výstava líbila? To nebylo to podstatné. Stačilo, že svými díly, nadšením a trpělivostí dodají inspiraci těm, kdo nevěří, že se mohou posunout o kousek dále!

Věra Rotheová, pracovník střediska Ostrov

Foto – viz. příloha – obrázek č. 11

U HERDULKY V MUZEU

Víte, kdo nebo co je „herdulka“? Klienti chebského TyfloCentra to již ví! Na jaře pořádalo Muzeum Cheb výstavu pod názvem Chebské krajčářky - 20 let pod vedením Libušky Fajtlové. To samo o sobě znělo dobře. Když jsme však zjistili, že svá díla vystavují i naše klientky, bylo rozhodnuto. Jediné, co zbývalo zjistit, bylo, zda je výstava alespoň z části haptická. Jaké bylo naše překvapení, když nám bylo sděleno, že exponáty jsou sice za sklem, ale zaměstnanci muzea rádi připraví prezentaci speciálně pro naše klienty.

V den konání se na účasti bohužel podepsalo špatné počasí a klienti svou přítomnost z pochopitelných důvodů odvolávali, nicméně i pro hrstku zúčastněných se akce konala.

V muzeu na nás čekaly v dílničce u paní Mileny Pečárkové vzorky krajek, podvinků (předloh) a hlavně - herdulka. Pro ty, kteří neví: herdulka je speciální válec na paličkování. Paní Eva Plesníková, kurátorka sbírkových fondů, nám vše ochotně a trpělivě vysvětlila, ukázala a samozřejmě, vše jsme si mohli osahat a vyzkoušet.

Za tuto příležitost velice děkujeme!!

pracovník střediska Cheb

OSTROVSKÉ SOUZNĚNÍ ANEB ŠLÁGR PÁRTY

V Ostrově se v září 2022 v Domě kultury uskutečnil kulturně společenský večer pro seniory a zdravotně postižené s názvem Ostrovské souznění aneb ŠLÁGR PÁRTY. Pořadatelem bylo TyfloCentrum o.p.s. Karlovy Vary.

V nádherně vyzdobeném hlavní sále zahájila slavnostní večer svým vystoupením pěvecká skupina Šlágr parta, známá z televizního pořadu Šlágr a zvedla ze židle nejednoho návštěvníka. Mezi účastníky panovala příjemná uvolněná atmosféra, kterou umocnila tzv. „ostrovská losovačka“, při níž si z pořádně nadité tomboly odnášeli šťastní výherci domů své výhry. Taneční zábava pokračovala za doprovodu Duo Yren.

Tímto bychom rádi poděkovali sponzorům Chutnej sejr, Veterina Lenka Ostrov a řadě dalších. Večer by se neuskutečnil, bez finanční podpory ČSOB pomáhá regionům, města Ostrov a Karlovarského kraje.

DĚKUJEME A TĚŠÍME SE NA DALŠÍ ROČNÍK společenského večera pro seniory a zdravotně postižené!!

BÍLÁ PASTELKA POMŮŽE NEVIDOMÝM

Veřejná sbírka Bílá pastelka, jejíž výtěžek jde na aktivity podporující samostatný život nevidomých, se letos konala 10. až 12. října. V tyto dny jste mohli v ulicích potkat dobrovolníky v bílých tričkách, kteří vás za příspěvek do kasičky odměnili symbolickou bílou pastelkou. Sběrka se letos konala již 23. rokem po celé republice. Přispět je možné i bezhotovostně, a to prostřednictvím QR kódu. Svým darem podpoříte například výcvik vodicích psů, sociálněprávní poradenství pro nevidomé, výuku práce s náročnými kompenzačními pomůckami, vydávání časopisů v Braillově písmu či zvukové podobě a další speciální služby pro zrakově postižené. Velké díky patří všem dobrovolníkům, kteří se sbírky zúčastnili. V Ostrově to byli, tak jako každý rok studenti z třídy V2 SPŠ Ostrov, příspěvková organizace. TyfloCentrum o.p.s.

Karlovy Vary letos při sbírkových dnech vybralo prostřednictvím dobrovolníků částku 20 087,- Kč, která poputuje na již zmíněné aktivity zrakově postižených.

DMS ve tvaru DMS PASTELKA 60 zašlete na telefonní číslo 87 777, cena DMS je 60 Kč, sbírka obdrží 59 Kč; více informací na www.darcovskasms.cz.
Číslo účtu 8888332222/0800

www.bilapastelka.cz

BÍLÁ PASTELKA V CHEBU

Také v Chebu jsme se letos připojili ke sbírce Bílá pastelka a vyslali do ulic dvojice s kasičkami. Jako každý rok jsme oslovili Střední zdravotnickou školu, která nám poskytla dobrovolnice a dobrovolníka z řad budoucích praktických sester a ošetřovatelek.

Aby nezameškali pro ně důležitou praktickou výuku, byli vysláni tři dvojice v úterý 11.10. a tři dvojice ve středu 12.10.2022.

Uvědomujeme si, že tato činnost potřebuje určité sebezapření, lidé nebývají vždy příjemně naladěni, v říjnu už není také zrovna vlídné počasí a tak jsme chebským dvojicím dali jako bonus pro nejlepší z nich poukázky do drogerie, které pro tento účel darovala osoba, jež nechce být jmenována.

Navíc nejlepší dvojice z kraje pak pojedou do Prahy na slavnostní ocenění.

Většina studentů dorazila s úsměvem, motivována a plna očekávání. Jedné dvojici se podařilo dokonce prodat celou krabičku pastelek.

Jako poděkování bude pro jejich třídu naším střediskem uspořádán zážitkový seminář.

pracovník střediska Cheb

VNÍMÁM, I KDYŽ NEVIDÍM

V rámci zimních výletů karlovarským regionem vám doporučujeme navštívit sokolovský zámek, kde až do 8. ledna 2023 probíhá speciální výstava zaměřená spíše na zrakově handicapované návštěvníky s názvem „Vnímám, i když nevidím“. Jde o unikátní interaktivní výstavu kreativní tvorby žáků výtvarného oboru ZUŠ v Sokolově, Březové a Kynšperka nad Ohří. Nabídka této akce byla pro nás velmi lákavá, a tak se jí v prosinci 2022 zúčastnilo na dvě desítky zrakově postižených klientů obou partnerských organizací, tedy SONS i TyfloCentra Cheb a K. Vary.

Pod vedením paní učitelky Pavly Křížkové dostávají její žáci praktickou možnost tvořit různá umělecká díla, kde jejich nápaditost nezná mezí! Inspirací či námětem k této haptické výstavě je prostorové vnímání. Objekty můžete vnímat nejen zrakem, ale více smysly. Dlužno dodat, že právě z těchto důvodů navštívila paní učitelka se svými žáky i „Neviditelnou výstavu“ v Praze, kde mj. načerpali i další praktické rady a zkušenosti. Z pohledu výtvarníka je velmi důležité a

nezbytné detailní pojetí jeho prostorového vnímání pro samotnou tvorbu uměleckého díla.

Vystavena je tu více jak stovka exponátů, zhotovená převážně z keramiky. Dát dohromady takové množství výtvarných děl trvalo žákům více jak šest let tvůrčí práce. Výstavou nás provázela nejen paní učitelka, ale i její žáci, kteří nám své výrobky nejen představili, ale mnohdy nám byli i nápomocni radou při orientaci ve spleti některých prstových labyrintů a bludišť a zároveň nám přiblížili i samotný průběh zhotovení daného keramického dílka.

U vchodu na nás čekal zajímavý, pro nevidomé nelehký úkol! Na prvním stolku byla vystavena keramická plastika hlavy mrože, ryby a hada. V jejich chřtánu jsme místo jazyka museli najít a rozluštit postupně tři různá sousloví, napsaná či vyrytá reliéfní latinkou. U hada bylo napsáno – „Zavři oči!“, u mrože text – „Vnímej smysly!“ a u ryby - „Zapomeň na nesmysly!“.

Poté jsme měli možnost navštívit „temnou síň“, kde jsme si v absolutní tmě mohli osahat z keramiky vymodelované emotikony – smajlíky. Kromě jiného jsme si mohli hmatem prohlédnout různé sošky či abstraktní dílka, vystaveno bylo i několik tvarů keramické obuvi s dírkami pro uvazování tkaniček. Posléze jsme se vydali za jednotlivými, leč i trochu ostýchavými žáky, na prohlídku jejich vlastní tvorby. Obdivovat jste tu mohli plastiky různých geometrických tvarů s prstovými labyrinty, kde jste měli vždy za úkol dojít do určeného cíle a najít „poklad“! Osahat jste si také mohli keramické plastiky různých zvířat či ptáků. Zajímavé bylo ztvárnění společenských her, jako jsou hrací kostky, piškvorky, kopaná či solitér a plastiky s kuličkovými uličkami. Velmi nás zaujalo velké keramické srdce s vytvarováním přichoží aorty a vstupními otvory pro tepny a cévy včetně vyznačení jednotlivých komor a síní.

Kromě mnoha keramických plastik došlo samozřejmě i na další hmatové i čichové prvky. Mezi ně patřil např. velký a hluboký kapsář, kdy jste měli za úkol postupně rozpoznat, co se v něm nachází. Opodál na nás čekaly keramické vázy, vyrobené s důrazem na rozličnost zpracování jejich povrchu. Zde jste měli určit, o jaké obiloviny či luštěniny se jedná. V obdobných vazách tu byly k osahání rozličné druhy jehličí včetně listí a větviček stromů s jejich šiškami. Naším zvědavým prstům neunikly ani ořechy, žaludy, bukvice nebo kaštiny s jejich pichlavou slupkou. Čichem jste měli rozpoznat koření či pochutiny používané v naší domácnosti. Nechybělo tu ani hmatové pexeso s určením dvojic různých druhů povrchů a textilií.

K vidění či k haptické prohlídce je tu exponátů samozřejmě mnohem více, dvouhodinová prohlídka nám na to nestačila! Pro nás nevidomé to však byl doslova „hmatový ráj“, kde si naše prsty opravdu přišly, jak se říká, na své! Velmi oceňujeme nápaditost a způsob zpracování jednotlivých exponátů, i samotný zájem těchto „mladých výtvarníků“ poznat blíže problematiku zrakově postižených!

Emil Miklůš, klient chebského střediska

PŘIPRAVUJEME

28. dubna 2023 se v pensionu Hestie uskuteční Lázeňský turnaj v simulované střelbě pod taktovkou karlovarského střediska TyfloCentra a s novým názvem Memoriál Pavla Rogaczewského. Chceme tak navázat na tradiční sportovní akci pro zrakově postižené sportovce, která byla pořádána Oblastní pobočkou Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých od roku 1993 do roku 2018. Novým názvem chceme uctít památku zakladatele této sportovní aktivity, Pavla Rogaczewského, jelikož simulovaná střelba se začala rozvíjet právě v Karlových Varech ve spolupráci se střelnicí Magnum. Proto nezažávejte a trénujte, duben se blíží.

Pavína Lišková, ředitelka TyfloCentra

KOUTEK PRO ZDRAVÍ

8 POTRAVIN PRO ZDRAVÝ MOZEK, PAMĚŤ I JAKO PREVENCE ALZHEIMERA

Věděli jste, že nutričně vyváženým jídelníčkem dokážete probudit mozkové závity a ovlivnit soustředění i paměť, či dokonce předcházet depresím a stařecké demenci?

Dodejte tělu, a mozku obzvláště, energii hned z rána a nechte se překvapit přívalem energie. Podle některých vědeckých studií je snídaně nejdůležitějším jídlem dne.

Pokud posnídáte vyvážený poměr bílkovin, tuků a sacharidů, posílíte výkon mozku. Chcete si udržet jasnou mysl, zapracovat na soustředění či mít paměť jako slon?

Pak do svého jídelníčku přihodte tyto potraviny a uvidíte, kolik dalších pozitiv vám to přinese.

1. Ořechy

Jejich konzumace má celou řadu zdravotních benefitů. Pro udržení zdraví mozku jsou vhodné především kešu, arašídý, mandle nebo vlašské a pekanové ořechy, které prospívají kardiovaskulární a nervové činnosti a zlepšují smyslovou paměť a ukládání informací. Jen pozor na zdravou míru. Ořechy obsahují velké množství (zdravých) omega-3 tuků, ale jsou velmi kalorické.

2. Ovesné vločky

Vločky, stejně jako další celozrnné obiloviny, pomáhají udržovat vyrovnanou hladinu cukru v krvi a chrání tak před náhlým a výrazným pocitem hladu. Velkým plusem je i vysoký obsah vlákniny, která napomáhá správné funkci trávicího systému. Vybírejte ovesné vločky přírodní, neochucené, bez cukru a dalších přísad.

3. Lesní ovoce

Ostružiny, maliny, borůvky i jahody – ty všechny jsou přírodní ochranou před stařeckou demencí. Lesním plodům, zejména brusinkám, je také přisuzována obecná schopnost čistit močové cesty.

4. Vejce

Máte rádi vejce? Jezte je dál, je totiž vědecky dokázáno, že cholin, jenž patří mezi vitamíny skupiny B, obsažený ve žloutcích, dlouhodobě zlepšuje zdraví a bystrost mozku.

5. Banán

Banán je ideální snídaní či svačinou při náročném dni v práci nebo při cvičení. Obsahuje draslík a vysoký podíl přírodního cukru, který se rychle uvolní do krevního oběhu a nabije tělo okamžitou energií. Prospívá také svalům a nervům. Naopak má zcela nulový obsah cholesterolu a nabízí celou řadu vitamínů.

6. Listová zelenina

Z hlediska výživy a obsahu prospěšných látek patří mezi nejideálnější listovou zeleninu bezesporu špenát. V jedné hrsti se nachází 5 gramů bílkovin a 181 % denní doporučené dávky vitamínu K, což z něj dělá výbornou alternativu masa. Navíc pomáhá zklidnit nervovou soustavu a zvyšuje koncentraci.

7. Kurkuma

Hlavní léčivá složka kurkumin posiluje imunitu a brání depresi i ponurým náladám. Dle studií navíc zlepšuje paměť a zpomaluje nástup Alzheimerovy choroby, podporuje trávení a chrání srdce. Má také silné protizánětlivé účinky a protirakovinné vlastnosti.

8. Ryby

Losos, makrela, pstruh, tuňák, nebo snad sardinky? Všechny ryby obsahují omega-3 mastné kyseliny, které hrají klíčovou roli ve zdraví mozku. Kromě toho, že zlepšují paměť, také stabilizují náladu a jsou též účinnou prevencí deprese a dalších závažných psychiatrických onemocnění.

OČNÍ JÓGA

S principy oční jógy přišel jako první americký lékař William H. Bates již na přelomu devatenáctého a dvacátého století. Jeho poznatky se ovšem mezi odborníky nesetkaly s pochopením a kvůli léčení krátkozrakosti bez použití brýlí byl dokonce propuštěn ze zaměstnání. On se však nevzdal a pokračoval v léčení krátkozrakých dětí v Severní Dakotě a později také v New Yorku. Zde si ve spolupráci se svojí druhou ženou, která dříve také trpěla zrakovými problémy, otevřel ordinaci.

Doporučená frekvence cvičení oční jógy: 3x denně Výsledky pravidelného cvičení: Svěží oči a dobrý zrak i ve stáří!

Rozcvičení

Zavřete oči a kývejte hlavou - dopředu, dozadu, ze strany na stranu a kolem dokola. Tím si uvolníte ztuhlou krční páteř a necháte odpočinout oči.

Očima nahoru a dolů

Pohybujte očima pomalu nahoru (pohled k nebi) a dolů. Zopakujte desetkrát.

Očima do stran

Pohybujte očima z jedné strany na druhou. Hlavu mějte pořád v klidné přímé poloze. Na každou stranu se dívejte až tak daleko, jak je to možné. Opakujte desetkrát.

Očima do úhlopříčky

Nejdříve pohybujte očima šikmě do levého dolního rohu, poté pravého horního rohu. Opakujte desetkrát.

Kroužení očima

Nejprve kroužte očima na jednu stranu, opakujte pětkrát a poté na druhou se stejným počtem opakování.

Pokud během cviků zavřete oči, budete si zároveň masírovat i oční bulvu.

Ostření

Natáhněte před sebe ruku, ve které držíte svisle tužku. Zaostřete na horní konec tužky a ruku pomalu přibližujte. Pořád mějte zaostřeno na tužku.

Nakonec zavřete na tři minuty oči a překryjte si je dlaněmi

Na závěr celého cvičení nezapomeňte oči opět uvolnit. Přiložte na ně dlaně tak, aby oči zakrývaly, ale nedotýkaly se jich. Ujistěte se, že nikudy neprochází světlo. Snažte se myslet na pozitivní události a maximálně se uvolnit. Toto cvičení by mělo trvat alespoň tři minuty.

TYFLORECEPTÁŘ

Vánoční linecký koláč

Klasické těsto, které používáte na linecké cukroví, můžete použít i na pečení tohoto koláče, který bude krásnou i chutnou ozdobou štedrovečerní tabule.

NA TĚSTO (forma na pečení o průměru 25 cm)

- 300 g hladké mouky
 - 150 g másla
 - 80 g moučkového cukru
 - 2 žloutky
 - citronová kůra
 - 1 vanilkový lusk
- NA DOHOTOVENÍ
- 300 g malinového džemu

Postup

Do mísy prosejte mouku a moučkový cukr. Vmíchejte semínka vanilkového lusku a trošku nastrouhané citronové kůry.

Přidejte žloutky, pokrájené změkklé máslo a vše důkladně propracujte.

Tip: Na těsto můžete použít i špaldovou mouku nebo polovinu hladké nahradíte mandlovou moukou.

Perníčkové latté

V zimní čas nabízí řada kaváren různé kávové speciality. Mezi ty nejoblíbenější patří dýňové a perníčkové latté. My vám poradíme, jak si doma připravit to perníčkové. Je to velmi jednoduché. Perníčkový sirup si připravíte do zásoby, v lednici vám vydrží několik týdnů.

Ingredience pro 2 porce:

NA PERNÍČKOVÝ SIRUP

- 400 ml vody
- 100 g krupicového cukru
- 2 lžičky sušeného zázvoru
- 1/4 vanilkového lusku
- 1 lžička mleté skořice
- 1/4 lžičky mletého muškátového oříšku

NA KÁVU

- 400 ml mléka
- 2 kávy espresso

Postup

Do kastrolku nalijte vodu, přidejte cukr a koření a přiveďte k varu. Vařte asi 10 minut, jak bude tekutina sirupovatět, bude potřeba ji míchat čím dál častěji. Pokud chcete dosáhnout intenzivnější barvy, použijte místo krupicového cukru třtinový. Když má tekutina konzistenci medu, je hotovo.

Mléko našlehejte podle toho, jaké máte možnosti, použijte trysku na kávovaru nebo třeba indukční konvičku na šlehání mléka. V případě, že ani jedno nemáte, použijte prostě jen horké (ne vroucí!) mléko.

*NA ZÁVĚR VŠEM PŘEJEME
KRÁSNÉ A KLIDNÉ PROŽITÍ
VÁNOČNÍCH SVÁTKŮ
A DO NOVÉHO ROKU 2023 HODNĚ
ZDRAVÍ, ŠTĚSTÍ A LÁSKY!!!*



Obrázek č.1 a 2 k článku Světluška podpořila naše služby

Klientka TyfloCentra trénuje simulovanou střelbu na nové střelnici

Strana 7



Obrázek č.3 k článku Už jste se setkali s delfínem ?

Klient chebského střediska u kormidla výletní lodě Delfín

Strana 9



**Obrázek č.4 k článku
Báječný relax na
Rolavě**

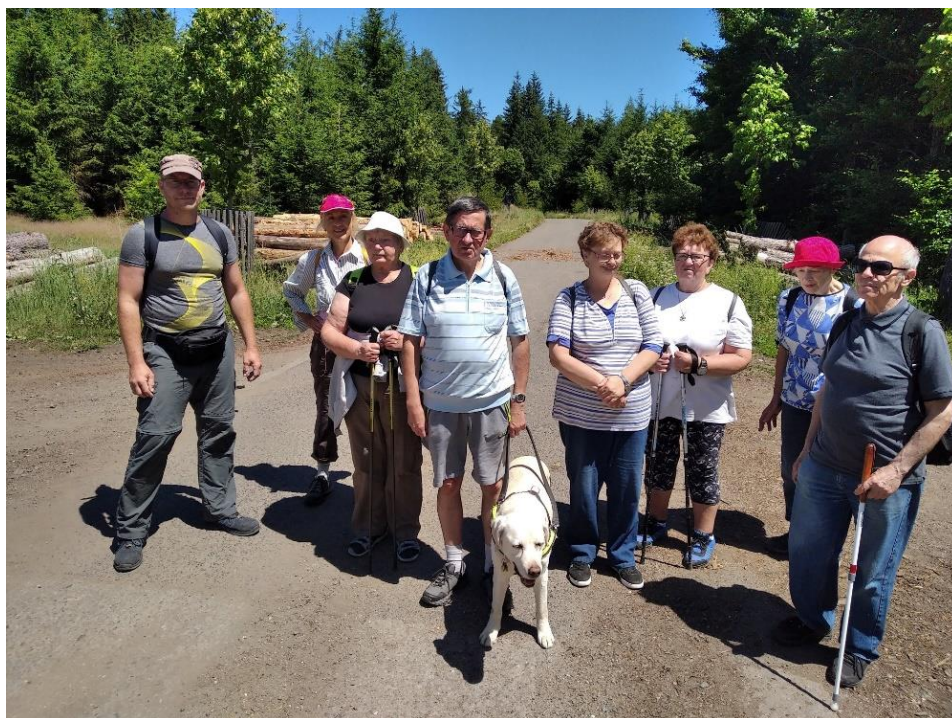
**Klienti TyfloCentra na
cestě k rybníku
Kolovák**

Strana 10

Obrázek č.5 k článku Letní výlet k rybníku Kolovák

Klienti TyfloCentra na cestě k rybníku Kolovák

Strana 11





**Obrázek č.6
k článku
Exkurze do
věznice v
Kolové**

**Klienti
TyfloCentra
s pracovníkem
věznice**

Strana 12



**Obrázek č.7 k článku Návštěva
muzea traktorů ve Skalně**

**Klientka chebského střediska
na traktoru**

Strana 13



**Obrázek č.8
k článku Běh pro
světlušku
Pracovníci a klienti
TyfloCentra**

Strana 15



**Obrázek č.9 k článku
Jóga smíchu**

**Klientka ostrovského
střediska s lektorem jógy
smíchu panem Palečkem**

Strana 16



Obrázek č.10
k článku
V depu s námi pěkně
zatočili

**Klient chebského
střediska v depu**

Strana 16



Obrázek č.11
k článku
Motivační
výstava v MK
Ostrov

**Ukázka
z tvorby
ostrovských
klientů**

Strana 17