

# OBLASTNÍK

## ZPRAVODAJ

pro zrakově postižené karlovarského kraje

2023 / 1

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

[www.tyflocentrum-kv.cz](http://www.tyflocentrum-kv.cz)



<b>OBSAH</b> .....	2
<b>KDE NÁS NAJDETE</b> .....	3
<b>CO NABÍZÍME</b> .....	4
<b>INFORMUJEME</b> .....	5-6
<b>MILOSTIVÉ LÉTO</b> .....	6
<b>MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT</b> .....	6
<b>VODÍCÍ PSY PRO NEVIDOMÉ BY MOHL NAHRADIT ROBOTICKÝ     GEPARD</b> .....	6
<b>6 VYCHYTANÝCH APLIKACÍ PRO NEVIDOMÉ A SLABOZRAKÉ</b> .....	7
<b>PŘÍSPĚVKY NAŠICH KLIENTŮ</b> .....	8
<b>PODĚKOVÁNÍ TYFLOCENTRU KV, STŘEDISKO OSTROV</b> .....	8
<b>KYNŠPERSKÝ BETLÉM</b> .....	8-9
<b>EXKURZE KARLOVARSKÉHO LETIŠTĚ</b> .....	9-11
<b>NA SLOVÍČKO S CHEBSKÝM KRONIKÁŘEM</b> .....	11-12
<b>PŘÍSPĚVKY ZE STŘEDISEK</b> .....	13
<b>1.ROČNÍK MEMORIÁLU PAVLA ROGACZEWSKÉHO</b> .....	13-14
<b>ZÁŽITKOVÝ SEMINÁŘ V OSTROVĚ</b> .....	15
<b>DEN ZDRAVÉHO MOZKU</b> .....	15-16
<b>KYTIČKA PRO MAMINKU</b> .....	16
<b>TYFLOLÉTO 2023 – VŠICHNI JSME BUBENÍKY</b> .....	16
<b>TYFLOMAN 2023</b> .....	17
<b>JÓGA SMÍCHU</b> .....	18
<b>SETKÁNÍ S HARFOU</b> .....	18-19
<b>SVATBA</b> .....	19
<b>JÓGA VE STUDIU ŽIVA KARLOVY VARY</b> .....	20
<b>PODĚKOVÁNÍ</b> .....	21
<b>PŘIPRAVUJEME</b> .....	22
<b>KOUTEK PRO ZDRAVÍ</b> .....	23
<b>TŘEŠNĚ A JEJICH VÝZNAM PRO NAŠE ZDRAVÍ</b> .....	23-24
<b>TYFLORECEPTÁŘ</b> .....	25
<b>TŘEŠŇOVÁ BUBLANINA</b> .....	25
<b>ZMRZLINA PLNÁ LÉTA</b> .....	25
<b>PŘÍLOHY</b> .....	26-31

## KDE NÁS NAJDETE

---

### **TyfloCentrum Karlovy Vary o.p.s.**

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

Internetové stránky: [www.tyflocentrum-kv.cz](http://www.tyflocentrum-kv.cz)

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

e-mail na vedení společnosti: [reditel@tyflocentrum-kv.cz](mailto:reditel@tyflocentrum-kv.cz)

email na vedoucí sociálních služeb: [kv.tyflocentrum@seznam.cz](mailto: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.**

# 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

## MILOSTIVÉ LÉTO

Připomínáme, že zákon, který umožňuje v rámci tzv. Milostivého léta oddlužení, vstupuje v účinnost od 1. 7. 2023. Již třetí Milostivé léto se týká dluhů, které vznikly převážně podnikatelům a firmám. Jedná se o dluhy u České správy sociálního zabezpečení, Finančního úřadu a Celní správy, tedy o dluhy především na sociálním pojištění, daních a pokutách. Tyto dluhy nejsou vymáhány soudními exekutory (jedná se o tzv. správní exekuce), proto se na ně předchozí Milostivá léta nevztahovala.

Finanční správa umožní dlužníkům požádat o mimořádné odpuštění daně a mimořádný zánik nedoplatků na dani a příslušenství. Mimořádné odpuštění daně se vztahuje na tzv. příslušenství daně, které nebylo doposud uhrazeno. Podmínkou pro odpuštění příslušenství daně je uhrazení jistiny (původního dluhu). Odpuštění by se mělo týkat úroku z prodlení, úroku z posečkané částky, penále, pokuty za opožděné tvrzení daně, nákladů na řízení včetně exekučních nákladů.

Odpuštění dluhů, které má dlužník u České správy sociálního zabezpečení se bude týkat především penále z dlužného pojistného a částky exekučních nákladů, které byly stanoveny exekučním příkazem.

Podmínkou pro odpuštění je, že dluh vznikl do 30. 9. 2022. Dále je třeba, aby dlužník požádal o odpuštění dluhu a také tento původní dluh splatil v rozhodném období, tedy mezi 1. 7. a 30. 11. 2023. Tyto podmínky platí jak u dluhů na dani, tak u dluhů na sociálním pojištění.

Letošní novinkou je, že úhradu dluhů vyšších než 5.000 Kč bude možno rozložit do více splátek. U daňových dluhů musí dlužník splatit původní dluh nejpozději do 17 měsíců. U dluhů na sociálním pojištění je stanoveno splácení rozdílně pro dluh do 50.000 Kč a nad 50.000 Kč. Do 50.000 Kč musí být dluh uhrazen do 12 měsíců, nad 50.000 Kč do 5 let. První splátku však musí dlužník uhradit nejpozději do 31. 12. 2023.

Některé nedoplatky na dani a příslušenství daně zaniknou zcela. Jedná se o nízké tzv. bagatelní nedoplatky. Jde o nedoplatky na dani z nemovitých věcí a jejím příslušenství, které nepřesáhnou 30 Kč nebo jiné nedoplatky, které nepřesáhnou 200 Kč. Pokud má dlužník více nedoplatků, pak podmínkou je, aby celková hodnota zanikajících nedoplatků u jednoho správce daně nepřekročila 1.000 Kč. Tyto nedoplatky zanikají automaticky bez žádosti, dnem účinnosti zákona tedy 1. 7. 2023.

## Vodicí psy pro nevidomé by mohl nahradit robotický gepard

V budoucnosti bychom mohli vídat nevidomé nikoliv po boku vodicího psa, nýbrž mini geparda. Nejde pochopitelně o zmenšenou verzi kočkovité šelmy, nazývá se tak nový stroj, který vyvíjejí vědci v Kalifornii. Čtyřnohý robot by mohl nahradit psa tam, kde jeho pořízení není možné nebo příliš drahé. Projekt vědců z Kalifornské univerzity v Berkeley pod vedením robotika Zhongyu Li vyvíjí robota s pracovním názvem Mini cheetah (mini gepard). Již vyvinutý čtyřnohý stroj vědci vybavili lidarem (měření vzdálenosti na základě výpočtu doby šíření pulsu laserového paprsku odraženého od snímaného objektu), pomocí kterého robot mapuje terén a kamerou snímá člověka, kterého vede.

Robot obdrží cílovou polohu, následně mapuje terén a vede svého vodiče, kterého sleduje kamerami a přizpůsobuje mu svůj pohyb. Vše je ve fázi prvních testů, které ale dopadly více než slibně: robot dokázal bez problému svého vodiče mezi prvními pokusnými překážkami provést. Finanční i časové náklady mohou být u robotů paradoxně nižší než u vodicího psa. „V budoucnu, kdy bude hardware více dostupný, můžeme toto robotické zvíře využít k pomoci lidem,“ uvedl Li pro server [New Scientist](#).

Vodicí robot umí bez problémů navigovat, útěchu ale neposkytne

Robotičtí průvodci by v budoucnu rovněž mohli být synchronizováni s mobilními telefony či počítači a robot by pak nevidomé mohl dovést tam, kam potřebují, jediným stiskem tlačítka díky GPS navigaci.

Právě navigace je další předností minigeparda. „Náš robotický pes je schopen navigovat z bodu A do bodu B. To skuteční psi neumí a je to výhoda našeho psa,“ uvedl Li. I vědci však uznávají, že skuteční vodicí psi mají proti robotům jednu nepopiratelnou výhodu. Svým majitelům poskytují i mentální a terapeutickou podporu.

Zdroj: NOVINKY. Cz

Autor článku: Tomáš Skoupý

## 6 VYCHYTANÝCH APLIKACÍ PRO NEVIDOMÉ A SLABOZRAKÉ

V České republice žije početná skupina nevidomých a slabozrakých obyvatel, kterým jejich hendikep denně znesnadňuje život. Naštěstí v dnešní době existují spousty pomůcek a aplikací, které se snaží nevidomým situaci ulehčit.

### **Aplikace By My Eyes**

Aplikace spojí nevidomého a vidícího uživatele z řad dobrovolníků. Bere přitom v potaz aktuální čas a jazyk. Spojení probíhá jako videohovor. Nevidomý může požádat o pomoc s kontrolou světel, správného nastavení pračky, zapnutí sporáku atd. Appka je zdarma ke stažení.

### **Aplikace Lazarillo**

Aplikace pomocí zvukových zpráv dává nevidomým vědět o prostředí kolem sebe. Takže upozorní, po jaké cestě jdete apod. Aplikace využívá GPS a díky propojení s mapami je možné vyhledávat konkrétní trasy. Je zdarma ke stažení pro Android a iOS.

### **Aplikace TapTapSee**

Aplikace, která pomáhá nevidomým fotografovat. Appka umí ke všem fotkám přidat textový popis, takže ví, co zrovna vyfotili. Je bezplatně ke stažení.

### **Aplikace Cash Reader**

Pokud nevíte, kterou bankovku zrovna držíte v ruce a dělá Vám problém placení, stačí když si stáhnete tuto užitečnou aplikaci. Namíříte telefon na bankovku a hned víte, na čem jste. Aplikace Vám hodnotu bankovky oznámí. Pro českou měnu je appka zdarma.

### **Aplikace Voice Dream Scanner**

Aplikace umí naskenovat jakýkoliv text, rozpoznat ho a přečíst uživateli. Tato aplikace je placená a stojí kolem 170 Kč.

### **Reservio**

rezervační a platící systém pro nevidomé podnikatele. Přes aplikaci platí zákazníci bezhotovostně. Aplikace také umí vytvářet rezervace, a to zcela samostatně bez nutnosti zasahovat. Pro nevidomé je aplikace zdarma.

Zdroj: SEZNAM. CZ

## Poděkování TyfloCentru KV, středisko Ostrov

Chtěla bych poděkovat TyfloCentru Ostrov za umožnění výuky práce na PC. Pan Timko mi za přijatelnou cenu oživil starý notebook a po konzultaci s TyfloCentrem se z něj stal ozvučený pomocník, s kterým mohu pracovat, i když na displeji prakticky nic nerozeznám. Nikdy by mne nenapadlo, že se naučím ovládat počítač pouze klávesnicí, natož komunikovat e-mailem s lékařkou, nebo napsat i odeslat dopis do Ostrovského měsíčníku bez toho, abych na to viděla. Můj největší dík však patří panu Miloslavu Liškovi za vstřícnost a trpělivost při výuce.

Alena Hynková, klientka ostrovského střediska

Převzato z Ostrovského měsíčníku

## KYNŠPERSKÝ BETLÉM

Klienti chebského TyfloCentra zavítali v lednu 2023 do kostela Nanebevzetí Panny Marie v Kynšperku nad Ohří, kde je vystaven unikátní „oblékaný Betlém“, který u nás nemá obdoby. Proto je kostel uznáván jako kulturní památka.

Betlém vznikl postupně od roku 1680 až do roku 1955. Nedávno prošel díky kynšperským skautům rozsáhlým restaurátorským procesem. Tento unikátní Betlém je ve zdejším kostele vystavován každoročně od 22. prosince až do konce ledna, pak jej skauti rozeberou na jednotlivé díly. Některé váží až 20 kg. V průběhu roku dochází k dílčím opravám či údržbě tohoto uměleckého skvostu.

Na ploše 4x2 m se nachází až 70 figurek o velikosti 20-70 cm. Jsou dílem několika generací kynšperských řezbářů. Postavičky jsou vyřezávány ojedinělým způsobem, oblečeny jsou do šatů z dobových látek, na nohách mají koženou obuv. Kromě výrazného ztvárnění obličejů jednotlivých postav mají i vyřezávané vlasy, jejich příčesky jsou z pravých lidských vlasů. Jádro Betléma tvoří 28 figurek představující celou „Svatou rodinu“ včetně Ježíška v jesličkách. Další figurky představují chudý venkovský lid. Figurky zvířat, resp. ovečky, kozy či velbloudi, byly zhotoveny až v polovině 19. století. Na přelomu 19. a 20. století byl Betlém doplněn dvanácti vyřezávanými domečky s rozsvícenými okénky. Další kulisy znázorňují půlnoční oblohu s hvězdičkami včetně přilétajících andělů, nechybí tu samozřejmě ani „betlémská hvězda“. Mezi figurkami můžete obdivovat i příchod tří králů s korunkami na hlavě či na ruku, znázorňující zlatý dárek pro „Svatou rodinu“.



Velké poděkování náleží zdejším skautům, kteří nám tak umožnili prohlédnout si hmatem jednotlivé figurky, zvířátka a další doplňky přibližující život chudého venkova. Samotný výklad a prohlídka trvala skoro celou hodinu, a tak jsme se pořádně vymrzlí těšili na horký grog a další občerstvení v Hospůdce u splavu, kde mimo jiné následovalo i přátelské setkání s naším klientem, panem Kazilovským, který ze zdravotních důvodů a svému věku už nemůže jezdit na naše středisko v Chebu.

Emil Mikláš, klient chebského střediska

Foto – viz. příloha – obrázek č. 1

## **EXKURZE KARLOVARSKÉHO LETIŠTĚ**

Karlovarské TyfloCentrum připravilo pro své klienty velmi zajímavou akci, jejíž cílem byla exkurze karlovarského letiště, která se uskutečnila ve čtvrtek 23. února 2023. Zájem o tuto akci byl veliký, celkem se zúčastnilo 26 osob. V nové odbavovací hale, nás přivítala paní Ladislava Sakáčová, vedoucí bezpečnostní kontroly a bezpečnostního dispečinku karlovarského letiště. Z jejích úst jsme se nejdříve dozvěděli základní informace o historickém vývoji tohoto letiště až po jeho současnost. První let se zde uskutečnil 15. května 1931 a to na trase Praha-Karlovy Vary – Mariánské lázně. V průběhu války zde působilo německé Luftwaffe, po válce došlo k mnoha úpravám a rekonstrukcím tak, aby letiště mohlo sloužit civilním a obchodním účelům. Z pohledu letišť v celé ČR jde o malé mezinárodní letiště, před covidem a nynější politickou situací zde byly odbaveny denně jeden až dva lety společností ČSA a Aeroflot. Odtud byly uskutečňovány pravidelné letecké spoje do Turecka a do ruských mluvících zemí. V roce 2012 byl na tomto letišti odbaven rekordní počet cestujících v počtu 103000 osob. Po té počet postupně klesal. V loňském roce zde byly uskutečněny pouze čárové lety do Turecka, letos k nim přibudou lety do Řecka a Bulharska. Z důvodu 2,182 km dlouhé a 30 metrů široké ranveje, zde přistávají pouze letadla o kapacitě cca 170 cestujících. Letiště je rovněž často využíváno i soukromými osobami s malými cestovními letadly.

Pro odbavení cestujících je letiště rozděleno na schengenský a no schengenský prostor. V 1. patře se nachází salonek pro VIP klientelu. Nahlédnout jsme mohli i do odletové haly s koženými sedadly a luxusním barem pro cestující v business třídě. Součástí odbavovací haly je i malý bar, čekání na odbavení si můžete zkrátit prohlídkou panelu s historickými fotografiemi vývoje karlovarského letiště, porovnat zde můžete i ceny vystavených letenek dříve a dnes. Po celou dobu odbavovací procedury, ale i při příletu se zde průběžně pohybují policisté s vycvičenými psy pro vyhledávání drog či výbušnin.

Po příchodu cestujících na letiště proběhne nejdříve tzv. odbavovací procedura, spojená s bezpečnostní prohlídkou zavazadel, každá letecká

společnost si určuje maximální hmotnost jejich bagáže. Poté cestující projdou bezpečnostní kontrolou, jejíž součástí je i bezpečnostní rám. My jsme měli možnost, nahlédnout do zákulisí tohoto zařízení, včetně počítače se speciálními úpravami pro prosvícení či detailní zobrazení příručního zavazadla. Bezpečnostní rám detekuje pouze kovové předměty, místo jeho nálezu označí speciální kontrolky, umístěné po celém obvodu tohoto průchozího rámu, následně pak dochází k fyzické kontrole cestujících. My jsme byli rovněž podrobení této prohlídce, navíc nás zaujalo detekční zařízení na tekuté výbušniny či detektor obuvi. Kromě jiného jsme se dozvěděli například i to, pokud si cestující vezme s sebou na palubu letadla velmi vzácný strunný hudební nástroj, tak z bezpečnostních důvodů musí být tyto struny z jakéhokoli nástroje demontovány, uschovat si je pak může do svého cestovního zavazadla, které je přepravován v zavazadlovém prostoru letadla.

Po bezpečnostní kontrole přechází cestující do schengenské či no schengenské odletové haly. Musím zde podotknout i skutečnost, že vůně luxusních parfémů ve free shopu velmi příjemně lahodila i našemu čichovému ústrojí.

Nás však také zajímalo, jak to vše probíhá po příletu letadla. Cestující prochází příletovou halou, kam jsme i my měli možnost zavítat. Pokud jde o no schengenský prostor, čeká je opět celní a pasová kontrola. Mezitím jsou k nim, po běžících pásu, dopravena jejich cestovní zavazadla. Z bezpečnostních důvodů je zde také umístěno rentgenové zařízení, kde lze odhalit dovoz syrového masa nebo zakázaných potravin, tak i dovoz chráněných zvířat, např. papoušků či želv apod. Totéž platí i u dovozu některých druhů vzácných či expanzivních rostlin.

Po výstupu cestujících z letadla dochází k jeho úklidu. Úklidová četa má na kompletní úklid palubního prostoru a tří toalet pouhých 20-30 minut. V té době se musí zvládnout natankování letadla, doplnění vody a dalších hygienických potřeb. Cateringovou společností, Bohemia lázně, jsou mezitím přivezena čerstvá hotová jídla pro časově delší lety.

Součástí letiště je i meteorologická stanice, vyhodnocující možnost bezpečného příletu a startu letadel. V návaznosti na nepřízeň počasí jsou lety odkláněny mimo K. Vary např. do Prahy Pardubic a opačně. Samozřejmostí je následná přeprava cestujících speciálními nasmlouvanými autobusy do Prahy

Naší pozornosti však neunikla ani hasičárna, která je nezbytnou součástí každého letiště. V provozní době jsou zde v pohotovosti dvě speciálně upravené „Tatry 815“ a jedna malá, třítunová Toyota, vybavena nejen vyprošťovací technikou, ale i nezbytnou zdravotnickou výbavou pro hromadné dopravní nehody. Každá „tatrovka“ má cisternu na 8000 litrů vody, případně hasicího prášku nebo jejich kombinaci, a to dle potřeby daného zásahu. Nejúčinnější je však kombinace prášku a pěny, neboť rozpálený či hořící motor letadla se vodou hasit nedá. Na střeše vozidla je umístěna speciální „lafeta“ (vodní dělo) o průměru 24 cm, s výkonem 1600 l/min. Lafeta je v případě potřeby zaaretována a ovládána z kabiny hasičského vozu. Po celé ploše letiště je zřízena hydrantová síť, naplnění uvedené

cisterny trvá pět minut. Pro případ nouzového přistání či havárie po dosednutí letadla na ranvej je zároveň plně aktivován IZS, dojezd těchto vozidel z centra města však trvá až 15 minut.

Z výše uvedených řádků tak můžeme konstatovat, že to byla opravdu velmi zajímavá a užitečná exkurze, ze které jsme si domů odváželi mnoho skvělých dojmů a zážitků.

Emil Mikláš, klient chebského střediska

Foto – viz. příloha – obrázek č. 2

## NA SLOVÍČKO S CHEBSKÝM KRONIKÁŘEM

Zrakově postižení z Chebu se neustále zajímají o veřejný život svého města, a tak jim neunikla ani skutečnost, že kronika města Chebu získala v roce 2017 nejvyšší ocenění na soutěži kronikářů ČR. Pro svou estetickou úpravu a vedení kroniky si chebský kronikář, pan Jindřich Turek, vysloužil již sedm významných ocenění. Jak chebská kronika vlastně vypadá, jak je graficky upravená a jaké zápisy bychom v ní našli, to vše jsme si mohli připomenout ve čtvrtek 16.března 2023, kdy jsme si pana Turka pozvali mezi nás.

V podstatě to bylo již třetí společné setkání s tímto kronikářem, vždy je toto setkání něčím novým, kdy se dozvíme mnoho zajímavostí ze společenského života našeho města. I když se to nezdá, ale je pořád o čem psát. Nejhorším obdobím pro něj bylo období pandemie covidu, kdy život ve městě zcela utichl, kulturní akce, podniky, ale i restaurace či kavárny, byly postupně uzavírány. Samozřejmě i toto „smutné období“ je zdokumentováno na šesti stránkách chebské kroniky, kde nechybějí čísla či grafy probíhající nákazy nejen ve světě, ale i v Chebu, kde byla jedna z nejvyšších úmrtností v naší republice.

V úvodu besedy nás pan Turek seznámils tím, jak se k této práci dostal a co tomu vše předcházelo. Od roku 1965 začal psát nejdříve svou rodinnou kroniku, posléze se zajímal i o kroniku našeho města, kdy zjistil, že se v době totality přestala psát vůbec nebo se psala spíše jen sporadicky, a to vkládáním textů psaných na kancelářském stroji. Panu Turkovi to bylo značně líto, a tak se této významné funkce ujal v roce 1993 a tak se stal od 15. století 43. kronikářem města Chebu. Za tři desítky let, kdy se této záslužné činnosti věnuje, napsal a zdokumentoval toho tolik, že už píše druhou kroniku.

Co v kronice můžete objevit? Do kroniky jsou zapisovány zprávy jak z oblasti kulturního či společenského života našeho města, nechybí tu ani zprávy z oblasti sportu, kriminality, či takové, jako je malá privatizace, popisovány jsou zde i návštěvy významných osobností, mezi kterými nechyběli ani čtyři poslední prezidenti ČR, Václav Havel, Václav Klaus, Miloš Zeman i současný, Petr Pavel.

Kromě jiného zde najdete také informace, jak dopadly komunální volby, opravy významných historických staveb, jako je zavěšení zvonů na poutní kapli Maria Loreto ve Starém Hrozňatově či oprava a usazení nových věží na kostele sv. Mikuláše atd. Ročně tak posbírání tisícovku zpráv a informací, které musí setřídít a zpracovat. Následně pak vybírá, kterou do kroniky nejen zapíše, ale sám si je také ilustruje.

Jak vlastně tato kronika vypadá? Kronika váží 7,5 kg, je vázaná v červené kůži, na jejím horním obalu je plasticky vyobrazen znak města Chebu. Má formát menší A3, tvoří ji 200 listů, které jsou číslovány, k psaní je používán speciální polo křídový papír, text je zapisován do dvou sloupků na obou stranách listu, počet řádků je 46. Zprávy jsou zapisovány kaligrafickým perem, k psaní používá speciální trvanlivý dokumentační inkoust, řádkování je šestimilimetrové, text je psán tiskacím písmem o velikosti 3-4 mm. Začátek zpráv je psán verzálou, tj. ozdobným zvětšeným písmenem. Velmi významné zprávy jsou graficky vyobrazeny majuskulou, případně je celá stránka graficky barevně orámována různými dekorativními motivy. Na každé straně je namalován aktuální obrázek k dané významné události. K vybarvování používá akvarelové či gelové barvy, kterými lze docílit třpyt a lesk jednotlivých písmen či obrázků. Ročně je takto popsáno asi dvacet stránek kroniky. Kromě písemných zpráv zde najdete i odkazy na číslo ve fotoalbu města, dokladující danou skutečnost. Roční předěly jsou rozlišeny vždy obrázkem na celou stránku, jejich námětem jsou významné historické stavby či vyobrazení některých uliček „starého města“. Kromě těchto historických obrázků zde můžete spatřit i obrázky aktuální, např. vyobrazení symboliky Evropské unie nebo aut z hasičské soutěže. Bez zajímavosti není ani úžasný obrázek přibližující Valdštejnské slavnosti či festival FIJO. Za zmínku jistě stojí i věrohodně vyobrazený putovní křišťálový pohár s nápisy měst, kterým bylo naše město oceněno v roce 2017 v celostátní soutěži měst.

Jelikož většina z nás byla zrakově postižená, tak nám pan kronikář velmi věrohodně popisoval náhodně vybrané obrázky, zároveň k nim přečetl i příslušnou zprávu či událost. Slabozrací ocenili i možnost, že si tuto kroniku mohli prohlédnout z bezprostřední blízkosti. Na závěr už zbývá jen konstatovat, že toto setkání bylo nejen velmi milé, zajímavé, ale i poučné.

Emil Mikláš, klient chebského střediska

Foto – viz. příloha – obrázek č. 3

## 1. ROČNÍK MEMORIÁLU PAVLA ROGACZEWSKÉHO V SIMULOVANÉ STŘELBĚ

28. dubna 2023 proběhl v Karlových Varech první ročník sportovní soutěže s celorepublikovou účastí. Jedná se o pokračování tradičního Lázeňského turnaje, kterou v minulých letech pořádala Oblastní odbočka Karlovy Vary Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých v ČR. Po odchodu Pavla Rogaczewského, zakladatele simulované střelby nejen v Karlových Varech, byl tento turnaj v lázeňském městě utlumen. Dlouholetí účastníci turnaje, zrakově postižení sportovci z TJ Kyjov, si proto vzali turnaj pod svá křídla a chopili se jeho organizace, za což jim patří velké poděkování. Tento rok si již organizaci turnaje převzalo TyfloCentrum Karlovy Vary, o.p.s. s finanční podporou Města Karlovy Vary. 1.ročníku Memoriálu v simulované střelbě se zúčastnilo 8 zrakově postižených sportovců z Karlovarského kraje a 39 zrakově handicapovaných sportovců z celé ČR. Každý účastník dostal uvítací balíček, kde našel nejen tradiční produkt z našeho kraje v podobě lázeňských oplatek, ale i praktickou věc pro lázeňské město, pohárek na ochutnávku lázeňských pramenů. Kromě výherců jednotlivých kategorií v turnaji si každý účastník od nás odvezl vzpomínku na Karlovy Vary. A jak turnaj dopadl? To se můžete dočíst níže z výsledkových listin.

### Výsledkové listiny:

#### Jednotlivci ženy – turnaj KV kraj:

1. místo Alžběta Jiříková za TCKV s počtem nastřílených ran 108
2. místo Markéta Žídková za TCKV s počtem nastřílených ran 103
3. místo Jana Miklášová za TCKV s počtem nastřílených ran 59

#### Jednotlivci muži – turnaj KV kraj:

1. místo Emil Mikláš za TCKV s počtem nastřílených ran 149
2. místo Ferdinand Špengler za OO SONS KV s počtem nastřílených ran 113
3. místo Pobiš Michal za TCKV s počtem nastřílených ran 104

#### Družstva (dvojice) – turnaj KV kraj:

1. místo Jiříková, Vrchlavský s počtem nastřílených ran 210
2. místo Miklášová, Mikláš s počtem nastřílených ran 208
3. místo Žídková, Pobiš s počtem nastřílených ran 207

#### Družstva (trojice) – turnaj KV kraj:

1. místo Pobiš, Ouřada, Špengler s počtem nastřílených ran 393
2. místo Mikláš, Miklášová, Vrchlavský s počtem nastřílených ran 310
3. místo Žídková, Miklášová, Jiříková s počtem nastřílených ran 270

#### Jednotlivci muži B1-B4 – celorepublikový turnaj:

1. místo Karel Macháček za SK Slavia Praha s počtem nastřílených ran 181
2. místo Petr Vaculík za ASK Lovosice s počtem nastřílených ran 181
3. místo Pavel Klim za Tandem Brno s počtem nastřílených ran 180

#### Jednotlivci ženy B1-B4 – celorepublikový turnaj:

1. místo Irena Šourková za ASK Lovosice s počtem nastřílených ran 180
2. místo Eva Pechová za TJ Zora Praha s počtem nastřílených ran 176
3. místo Kamila Šamajová za ASK Lovosice s počtem nastřílených ran 147

#### Jednotlivci smíšená kategorie – celorepublikový turnaj:

1. místo Ivo Ouřada za TCKV s počtem nastřílených ran 174
2. místo Josef Lendvay za ASK Lovosice s počtem nastřílených ran 173
3. místo Tomáš Zeman za TJ Zora Praha s počtem nastřílených ran 165

#### Družstva (dvojice) – celorepublikový turnaj:

1. místo Pechová, Novotný s počtem nastřílených ran 350
2. místo Šamajová, Krajíček s počtem nastřílených ran 308
3. místo Hradilová, Hradil s počtem nastřílených ran 304

#### Družstva (trojice) – celorepublikový turnaj:

1. místo Šourková, Lendvay, Vaculík s počtem nastřílených ran 534
2. místo Pechová, Gruncl, Novotný s počtem nastřílených ran 518
3. místo Gutová, Gut, Hudeček s počtem nastřílených ran 493

Pavčina Lišková, ředitelka TCKV, o.p.s.

Foto – viz. příloha – obrázek č. 4

## **ZÁŽITKOVÝ SEMINÁŘ V OSTROVĚ**

Ostrovské středisko 12.6. tradičně uspořádalo zážitkový seminář pro studenty SPŠ Ostrov, jako poděkování dobrovolníkům z třídy V2, kteří pomáhali, při říjnovém sbírkovém dni Bílá pastelka. Studenti si tak mohli zážitkovou formou a s klapkami na očích vyzkoušet, jak se žije zrakově postiženým. Celkem prošli čtyřmi stanovišti. Vyzkoušeli si orientaci s bílou holí v terénu okolí střediska Ostrov. Sebeobsahu při stolování kde si nalili pití s použitím kompenzační pomůcky tzv. hladinky a orientaci na talíři dle pravidla hodinových ručiček. Dále si s pomocí další kompenzační pomůcky Colortest zkusili najít stejný pár ponožek. Také si mohli vyzkoušet brýle, které simulují 10 zrakových vad. Na dalším stanovišti jim pracovník TC představil kompenzační pomůcky telefon a notebook s hlasovým výstupem a kamerovou lupou. I zde si mohli studenti práci s těmito kompenzačními pomůckami vyzkoušet. Poslední zastávka byla oblíbená simulovaná střelba. Zde si mohli studenti zasoutěžit, kdo nastřílí nejvíce bodů. Na závěr byly dobrovolníkům z řad studentů předány diplomy s poděkováním a sladká odměna. Celý tento seminář byl ukončen závěrečnou prezentací a následnou diskuzí.

Lenka Nováková, pracovník střediska Ostrov

Foto – viz. příloha – obrázek č. 5

## **DEN ZDRAVÉHO MOZKU**

Při příležitosti konference DNE ZDRAVÉHO MOZKU bylo TyfloCentru umožněno se zaměřit na unikátní zážitkový program, který nám lépe přiblíží svět nevidomých a otevře nám nové perspektivy na vnímání světa kolem nás.

Tento program nabízí vzrušující a obohacující prožitky pro všechny zájemce, kteří chtějí překročit své hranice a prozkoumat nové smyslové zážitky. Hlavním cílem bylo umožnit účastníkům zažít, jakým způsobem žijí a vnímají svět nevidomí lidé. Účastníci se zapojili do různých aktivit, které TyfloCentrum nabízelo a dalo šanci porozumět nevidomému životnímu stylu a rozšířit tak smyslové vnímání.

Mezi nabízenými aktivitami byla simulační zvuková střelba, která se setkala s velkým zájmem. Používá se při ní zvuk, a čím blíže středu terče, tak tím vyšší tón je vydáván. Tato aktivita se setkala s velkým zájmem a nutno podotknout, že je oblíbená i u nevidomých po celé ČR.

Dále nemůžeme opomenout i tzv. „slepou procházku“. Účastníci konference si měli možnost vyzkoušet různé oční vady pomocí speciálních brýlí. Při zkoušení těchto brýlí si mnozí účastníci vyzkoušeli, jak málo stačí k nejistotě a ztrátě jistoty. Měli možnost zažít svět bez vidění a spoléhat se na své zbývající smysly.

Je to dojemný a očistný zážitek, který nám pomáhá přehodnotit naše vnímání a vybudovat empatii, porozumění a toleranci vůči nevidomým lidem. Tyto zážitky vám nabídnou otevření svých srdcí, unikátní a obohacující zkušenost, kterou jistě nezapomenete.

Monika Ďuricová, pracovník střediska Karlovy Vary

## **KYTIČKA PRO MAMINKU**

Den matek je den, kdy se vzdává pocta matkám a mateřství. Slaví se v různé dny na mnoha místech po celém světě a vychází z různých tradic, např. v Česku se slaví (podle amerického vzoru) druhou květnovou neděli. V tento den dávají děti svým matkám květiny nebo jiné dárky, většinou vlastnoručně vyrobené. V ostrovském středisku jsme si řekli proč tento svátek neoslavit společně s našimi klientkami. Uspořádali jsme tedy pro ně kulturně společenskou akci s názvem Kytička pro maminku. Odpoledne plné hudby a zábavy při malém občerstvení. Také jsme si společně s klientkami zavzpomínali na dobu, kdy byli naše děti malé a jak to vše rychle uteklo a jsou již sami rodiči. Při odchodu si každá s klientek mohla vybrat kytičku, která jim vykouzlila na tváři úsměv.

Lenka Nováková, pracovník střediska Ostrov

Foto – viz. příloha – obrázek č. 6

## **TYFLOLÉTO 2023 – VŠICHNI JSME BUBENÍKY**

Hospoda u Lípy ve Velichově je skvělé místo, kde nám rádi vyjdou vždy ve všem vstříc, a i proto jsme letošní TyfloLéto uspořádali na tomto místě. Hlavním bodem programu bylo skupinové bubnování, které si naši klienti již jednou vyzkoušeli a všem se náramně líbilo. I tentokrát se o báječnou atmosféru, která rozpouštěla stud a zábrany postaral zkušený hudebník a koordinátor Petr Šušor. Z jeho vyprávění a na jeho webových stránkách [bubnujeme.cz](http://bubnujeme.cz) je možné se dozvědět, že zcestoval velký kus světa, kde získal inspiraci pro své aktivity a kurz metody Drum Circle (v překladu kruh bubnů, nebo-li skupinové bubnování) absolvoval na UK Playshopu ve Skotsku, pod vedením zakladatele této metody Arthurem Hullem. Z velkého množství různých perkusních nástrojů si každý vybral ten, který ho něčím zaujal a mnozí si i nástroje během aktivity prostřídali. Ačkoliv nám Petr předvedl a nechal nás vyzkoušet způsoby bubnování a hlasového doprovodu různých národů z celého světa, tak čas strávený s ním nebyl o



učení, ale o probouzení vlastních rytmů uvnitř každého účastníka přesně tak, jak nám to bylo na začátku slíbeno. Byl to skutečný zlatý hřeb krásného dne ve Velichově s různými aktivitami a grilováním.

Miloslav Liška, lektor TC Karlovy Vary

Foto – viz. příloha – obrázek č. 7

## **TYFLOMAN 2023**

V červnu 2023 středisko Karlovy Vary uspořádalo další pokračování TyfloLéta a to sportovní souboj o titul TyfloMan 2023.

Vše se odehrálo v prostorách zahrádky hospody U Lípy ve Velichově. Mužů sice bylo poskrovnu, ale o to víc bylo ženského publika, které se rozhodlo jet fandit. Soutěž se skládala ze tří disciplín + 1 doplňková (pokud by nastala remíza). Účastníci se utkali v hodu krabicí na dálku, v metání ozvučeným míčem na ozvučenou branku a z manuální dovednosti sešroubovat a vyšroubovat matku se šrouby na čas. Co čert nechtěl, nastala plichta! Došlo na dodatkovou disciplínu a muži museli mýt nádobí. Konkrétně umýt dva šálky a dva podšálky, které kolega poctivě umazal od bláta. Nádobí muselo být exkluzivně umyto a utřeno. To vše samozřejmě na čas. Ženy fandily, co jim hlas stačil a klání dopadlo takto:

**2. víceTyfloManem se stal pan SLÁVEK SCHWEINER**

**1. více TyfloManem byl pan MICHAL POBIŠ**

**a do kapsy strčil dva mladší soupeře vítěz pan VÁCLAV SÍKORA**

Protože skandování publika nebylo možné přeslechnout, nejhlasitější fandění bylo oceněno také.

**Získala ho fanyňka LIBUŠKA FRAUENBERGROVÁ.**

Všichni výherci byli obdařeni diplomem, litrovou lahví piva a pentlí s logem soutěže.

Po soutěžení a fandění jsme se občerstvili buřtíkem a klobáskou z grilu a těšili se na odpolední představení skupiny historického šermu Sebranka, která se skládá ze dvou mužů. Jedním z nich je Imrich Bank - jako rytíř je Emmerich von Bank, svobodný pán aus Nássengrub (z Mokřin - u Aše). Původně patřil do skupiny historického šermu Herren von Nassengrub - páni z Mokřin a druhým je Václav Hlína, jinak rytíř Pavel Václav ze Sovince, ten patřil do chebské skupiny Rectus. Muži nám předvedli krásnou ukázkou šermování a také dobového vybavení šermu – štíty, brnění, drátěné košile a hlavně zbraně. Skupina Sebranka objíždí prakticky celý západ Čech, dělají i pasování prvňáčků, mimo jiné natáčí s Liborem Markem Otazníky českých dějin, které běží na CS Mystery.

Po krásném dni jsme se příjemně unaveni vraceli do svých domovů.

Šárka Kalinová, pracovník střediska Karlovy Vary

Foto – viz. příloha – obrázek č. 8

## JÓGA SMÍCHU

Dne 8. června 2023 proběhla v ostrovském středisku TyfloCentra již druhá lekce "Jógy smíchu" pod vedením lektora Mgr. Vladimíra Palečka. Pomocí této terapie nám představuje cestu, jak se můžeme přiblížit svým pocitům a porozumět sám sobě. Někteří klienti již věděli, co je čeká a ti, co přišli poprvé, byli napjati, co je vůbec čeká.

Po příchodu si naši klienti posedali do kruhu a už to začalo ...

Pan Paleček nás v úvodu seznámil s historií jógy smíchu a s jejími účinky. Poté jsme se pustili do cvičení. Před samotnými smíchocviky jsme se rozcvičili roztleskáváním. Tleskání stimuluje akupresurní body na rukou a zvyšuje úroveň energie. K tomu jsme přidali skandování „HO, HA, HA“. Tímto dochází k vydatnému výdechu, které přichází z břicha a stimuluje dýchání bránicí. Tím zvyšuje pocity radosti a štěstí.

Po rozcvičení nás čekali oblíbené smíchocviky. Jedním z nich je „hádací smích“, který patří mezi cvičení hravého smíchu. Tento cvik pomáhá uvolnit agresivitu a napětí v těle, zmenšit zábrany a stud. Mění simulovaný smích v ničím nepodmíněný smích. Z dalších jmenujme například: „podání ruky“ či „smutnou či veselou tvář“. V další části jsme se naučili hru „naštěstí a bohužel“. Na závěr jsme se učili správně dýchat a trochu se zklidnili.

A teď něco z reakcí zúčastněných:

- Ze začátku jsem cítila rozpaky, pak už jsem se jen smála
- Směju se a nevím čemu
- Bolí mě celé tělo
- Cítím velké uvolnění
- Vyčistila jsem si hlavu
- Takhle jsme se dlouho nezasmála

Dana Szarková, DiS, sociální pracovník

Foto – viz. příloha – obrázek č. 9

## SETKÁNÍ S HARFOU

V červnu 2023 se klienti karlovarského střediska měli možnost účastnit komorního koncertu harfistky ZDISLAVY MELICHAROVÉ v odd.handicapovaných v Krajské knihovně K.Vary

Dlouhá a bohatá historie harfy sahá až do dávných dob, kdy byla vnímána jako nástroj bohů. Od té doby harfa zůstává ikonickým hudebním nástrojem, který nejenže okouzluje svým zvukem, ale také ovlivňuje a stimuluje lidské smysly. Přináší harmonii a emocionální hloubku, která je schopna oslovit srdce a duši posluchačů.

Vizuální estetika harfy sama o sobě je nádherná. Elegantní tvar, lesklý povrch a křehké struny vytvářejí vizuální dojem harmonie a grácie. Pohled na harfu může vyvolat pocit klidu a krásy, což již samo o sobě působí pozitivně na lidskou psychiku. Představa hráče, který s lehkostí ovládá tuto nádhernou souhru strun, vyvolává obdiv a úžas.

Harfa však nezasahuje pouze do vizuálního vnímání, ale také do sluchového smyslu. Její zvuky mají schopnost pronikat přímo do nitra člověka. Když se hráč dotkne strun, vznikají kouzelné tóny, které se šíří vzduchem a naplňují prostor kolem nás. Tyto zvuky jsou zpravidla jemné, ale plné bohatých harmonií a rezonancí. Posluchač je přitahován k těmto zvukům a vytváří se zde prostor pro relaxaci, meditaci a odpočinek. Harfa tak působí jako hudební terapie, která může snižovat stres, uklidňovat mysl a přinášet úlevu. Dalším smyslem, který harfa dotýká, je hmatový smysl. Když hráč drží harfu a přejíždí prsty po strunách, cítí vibrace a hmatovou odezvu nástroje. Tato interakce mezi hudebníkem a harfou přináší nejen fyzické pocity, ale také zvýšenou koncentraci a propojení mezi tělem a nástrojem.

Existuje také teorie, že harfa má schopnost ovlivňovat i další smysly, jako je chuť a čich. Někteří lidé tvrdí, že při poslechu harfy mohou vnímat jemné aromatické vůně, a dokonce i chuťové představy, které se odrážejí v jejich vnímání hudby. Tento fenomén je však stále předmětem výzkumu a více studií je potřeba, aby bylo možné tuto teorii potvrdit.

Harfa je jedinečný hudební nástroj, který zasahuje do našich smyslů a ovlivňuje náš duševní a emocionální stav. Je schopna vyvolat pocity radosti, nostalgie, smutku nebo klidu. Je to prostředek, který nám umožňuje vyjádřit a sdílet naše nejhlubší emoce a prožitky.

Takže příště, když uslyšíte zvuk harfy, nechte se unést tímto kouzlem. Uzavřete oči, vnímejte její tóny a nechte se unášet na vlnách melodií. Zjistíte, jaký vliv má harfa na vaše smysly a jak může tato starobylá hudba ovlivnit váš duševní svět....

Monika Ďuricová,  
pracovník střediska Karlovy Vary

## **SVATBA**

Svatba je magickým okamžikem, který slaví lásku a spojení dvou lidí. Ať už jsou lidé slabozrací nebo s různými druhy postižení, jejich touha po láskyplném a významném partnerství je stejně silná. Svatební Evičky a Milana přináší inspiraci a ukazuje, že láska nemá hranice.

Svět se pomalu, ale jistě otevírá větší možnosti a příležitosti pro lidi se zrakovým nebo jiným postižením, aby si mohli plně užívat svůj velký den. Od přizpůsobených svatebních šatů a obleků, které jsou snadno nositelné a pohodlné, aby se zajistila i pohodlná a nezapomenutelná svatební zkušenost.

Důležitým aspektem je podpora rodiny a přátel. Jejich pochopení, podpora a otevřenost přispívají k pozitivní atmosféře a vytvářejí prostor pro lásku a radost. Svatební Evičky a Milana je příležitostí pro všechny zúčastněné, aby se naučili novým způsobům komunikace, vzájemnému porozumění a respektu vůči odlišnostem.

Každá svatba je jedinečná a plná emocí. Přestože existují specifické výzvy, jako je například organizace transportu, úprava šatů, nákup prstýnků nebo přizpůsobení tanečního parketu, výsledkem je nádherný a inspirující okamžik, který mění životy nejen samotných novomanželů, ale také jejich rodin a přátel.

Svatba Evičky a Milana ukazuje, že každý člověk si zaslouží lásku, štěstí a plnění svých snů, bez ohledu na fyzické nebo zrakové schopnosti. Tato svatba přinesla do našich životů silnou dávku inspirace a připomněla nám, že síla lásky je mnohem větší než jakékoli překážky, které se mohou před námi vyskytnout.

Takže ať už jste slabozrací, handicapovaní nebo zdraví, svatba Evičky a Milana nám potvrdila, že láska je skutečně univerzálním jazykem, který nás spojuje a dává nám sílu překonávat veškeré překážky.

Martin Jůza, pracovník střediska  
Karlovy Vary

Foto – viz. příloha – obrázek č. 10

## **JÓGA VE STUDIU ŽIVA KARLOVY VARY**

Relaxační jógové kurzy pro seniorky probíhaly během května a června 2023 v nádherném studiu Živa ve Varšavské ulici Karlovy Vary pod vedením laskavé lektorky **ing. Šárky Vorlové**.

Naučily jsme se jednoduchá jógová cvičení pro držení těla, mobilitu kloubů nebo držení páteře – např. jak správně chodit po schodech nebo jak vstávat z postele, aby netrpěla naše záda. Pro nás, ženy, které jsme byly účastnicemi lekcí, jsme se dozvěděly, cenné informace pro naše pohlaví, a to jak správně pracovat se svaly pánevního dna, aby zůstaly v kondici až do vysokého věku a naše kvalita života se nemusela ani o kapku snižovat.

V neposlední řadě jsme se zaměřily na relaxační techniky pro harmonizaci těla a dechová cvičení, která udržují naše tělo v psychické pohodě. Ze studia jsme vždy odcházely naplněné optimismem a plné síly. Uvědomily jsme si totiž, že na psychické i fyzické kondici lze pracovat v jakémkoli věku a bez nutnosti tělocvičny nebo posilovacích strojů. Jen na nás záleží, jak se k tomu postavíme...

Velice děkujeme za vlídný a profesionální přístup milé lektorky a její lekce všem doporučujeme!!!

Šárka Kalinová, pracovník střediska Karlovy Vary

Foto – viz. příloha – obrázek č. 11

# PODĚKOVÁNÍ

---

## PODĚKOVÁNÍ KRAJSKÉ KNIHOVNĚ KARLOVY VARY

TyfloCentrum Karlovy Vary děkuje za zorganizování a realizaci charitativní akce DEN ZEMĚ, kterou pro nás ve svých prostorách 19. dubna 2023 připravila Krajská knihovna spolu s organizací Eurocentrum. Výtěžek z burzy oblečení a doplňků byl věnován na pomůcky a služby pro zrakově postižené klienty organizací TyfloCentrum, Tyfloservis a SONS. Hlavní část akce proběhla ve velkém sále Krajské knihovny, kde bylo možno shlédnout např. výrobky Fairtrade - eko potraviny z farem, Bezobal produkty, jarní dekorace z recyklovaných materiálů z Ekodílničky, prodejní stánky s přírodními produkty a s výrobky klientů TyfloCentra a hlavně spoustu oblečení a doplňků z druhé ruky. Souběžně probíhaly v A-klubu a v odd. handicapovaných přednášky a ekofilmy o ekologii. Náš velký dík patří paní **ROMANĚ VLČKOVÉ** – vedoucí odd. A-klubu, která s obrovským zapálením obstarala v rámci ekologického konceptu recyklace oděvů oblečení, šperky, kabelky do bazárku a díky ní se podařilo vybrat přes 10 000 Kč. Velice děkujeme také vedoucí odd. handicapovaných paní **JANĚ KUČEROVÉ**, která pro TyfloCentrum organizuje a realizuje zajímavé besedy, přednášky, hudební představení a spoustu dalších aktivit, které nejen obohacují, ale vždy naše klienty i potěší.

Šárka Kalinová, pracovník střediska Karlovy Vary

## PODĚKOVÁNÍ NADAČNÍMU FONDU TESCO

Chtěli bychom poděkovat nadačnímu fondu Tesco za možnost realizace aktivit pro osoby zrakově a zdravotně postižené v Karlových Varech a okolí. Za finance z grantu „Vy rozhodujete, my pomáháme“ byly uskutečněny lekce relaxační jógy, plavání v bazénu v Alžbětíných lázních a sportovní dopoledne na lezecké stěně v Karlových Varech.

Šárka Kalinová, pracovník střediska Karlovy Vary

# PŘIPRAVUJEME

---

## **„VNÍMÁM, I KDYŽ NEVIDÍM“**

Po delší odmlce jsme pro Vás na podzimní dny připravili zase něco z výstav. Po velmi úspěšném projektu „Se zrakovou vadou za objektivem“, kdy byl kurátorem výstavy fotograf Robert Vano, jsme na letošní podzim nachystali, v rámci nového projektu „PoTmě“, hravou interaktivní výstavu hmatových keramických objektů. Tyto vznikly v dílně ZUŠ Sokolov a postupně budou k vidění v dalších městech Karlovarského kraje, ale i mimo něj. Celý projekt zahájíme vernisáží, která se uskuteční v úterý 5. září 2023 ve Dvoraně Městského úřadu Ostrov a to od 16.00 hodin. Zde bude soubor děl ke zhlédnutí až do 4. října, kdy se celá výstava přesouvá do Krajské knihovny v Karlových Varech.

## **TYFLOŽENA**

Ostrovské středisko všechny srdečně zve v rámci Tyfloléta na společenskou akci do Velichova s názvem Tyfložena. Připravili jsme pro Vás odpoledne plné hudby, soutěží a zábavy. Akce se uskuteční 21.9.2023

## **VÁNOČNÍ BESÍDKA**

Ostrovské středisko si pro své klienty připravilo vánoční besídku, která proběhne 7. prosince 2023 v odpoledních hodinách. Program bude upřesněn v nabídce aktivit na měsíc prosinec.

## **MUZEJNÍ NOC**

Zážitkový seminář TyfloCentra „PO TMĚ“ pro Muzeum Sokolov. Návštěvníci muzejní noci si ve večerních hodinách vyzkouší chůzi s bílou holí, společenské hry a kompenzační pomůcky pro zrakově postižené v prostorách sokolovského muzea 8.9.2023.

## **DEN S TYFLOCENTREM v Krajské knihovně**

Pro žáky středních škol karlovarské TyfloCentrum připravuje zážitkový seminář, kde si studenti vyzkouší základy sebeobsluhy zrakově postižených, simulovanou střelbu nebo práci s kompenzačními pomůckami. Současně bude probíhat sbírka BÍLÁ PASTELKA dne 9.10.2023.

### **Třešně - jejich význam pro naše zdraví a zajímavosti o tomto oblíbeném ovoci**

Máme tu období třešní, jasnou a neomylnou předzvěst léta. Přestože je všichni známe, možná o nich zas tolik nevíme a nebude na škodu přečíst si o nich pár zajímavostí. Třešně patří k nejzdravějším druhům ovoce, a protože jejich sezóna je velmi krátká, přecpat se jimi, a třeba i několikrát, je prostě nezbytnost. Třešně se u nás začaly pěstovat ve středověku, plané třešně čili ptáčnice jsou patrně evropského původu a pecky se nacházejí po celé Evropě v archeologických vrstvách od doby bronzové. Jejich přínos pro naše zdraví i chuťový požitek je zkrátka ryze blahodárný. A protože se v těchto dnech mnozí z nás pokouší o redukci váhy, i s tím mohou třešně pomoci.

**Třešně proti dně i jako skvělý antioxidant** Třešně mají prokazatelné pozitivní účinky proti nepříjemnému onemocnění dna. Už pět hodin po konzumaci třešní dochází ke snižování hladiny kyseliny močové, nepříjemné příznaky dny tak zeslábnou nebo už se tak často neobjevují. Podobné množství těchto prospěšných látek mají podle všeho i maliny.

#### **Třešeň jako superpotravina**

Třešně mají minerální složení, které z nich dělá podobné superpotraviny jako je špenát nebo červená řepa. K důležitým minerálům, které třešně obsahují, patří především draslík, hořčík, vápník, zinek, železo a křemík. Z vitamínů je to pak vitamín C, B a E. Třešně jsou také skvělým antioxidantem působícím v organismu proti tvorbě volných radikálů.

#### **Třešně pro kvalitní spánek i proti demenci**

Třešně obsahují hormon melatonin, který pomáhá ke kvalitnímu spánku. Obsahují ho ve větším množství, než si naše tělo dokáže samo vyprodukovat. Třešně obsahují také anthokyaniny – látky, které se používají při léčbě stařecké demence, Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby. Posilují srdce, odvodňují, prospívají nervům.

#### **Třešně proti křečím**

Třešně jsou vhodné i pro sportovce a milovníky náročnějších outdoorových aktivit. Šťáva z třešní díky obsahu antokyanů ulevuje od bolesti svalů a křečí, zejména při vytrvalostních sportech, náročných fyzických aktivitách nebo výletech do hor.

## **Třešně proti rakovině**

Flavonoidy obsažené v třešních mají prokazatelné silné protirakovinové účinky. Obsahují také perillyl alkohol, který má jistou souvislost s potlačováním růstu nádorů. Vlákna obsažená v třešních je velmi prospěšná pro naše střevo.

## **Třešně zpomalují stárnutí a čistí krev**

Třešně pomáhají čistit krev a ledviny. Obsahují velké množství vody, jejich konzumace tak podporuje vyměšování trávicích šťáv a moči. Vzhledem k vysokému obsahu jódu mají pozitivní vliv na štítnou žlázu a ulevují od bolesti páteře. Pomáhají také chránit tělo proti zánětům, využívají se také v kosmetice, jelikož mají schopnost dehydrovat buňky a zpomalovat stárnutí pokožky.

## **Česká odrůda slavila úspěch**

Čeští ovocnáři slavili velký úspěch, a dokonce získali v Americe patent na svou vyšlechtěnou odrůdu třešně Tamara, která je tak považována za nejkvalitnější vyšlechtěnou třešeň.

## **Pecky pro hřejivou masáž i pro zábavu**

Pecky jsou ideálním zásobníkem tepla, stačí je usušit a zašít do kousku plátna, abyste získali skvělý termo polštářek. Pak ji stačí jen nahřát a položit po úlevu na bolavé svaly, klouby, břicho a podobně. Termo polštářek můžete využít i k hřejivým masážím rozbolavělých zad, ztuhlé šíje, rukou i nohou. A když už jsme u těch pecek, věděli jste, že existuje i šampionát v plivání peckami do dálky? Světový rekord momentálně drží Američan Brian Kraus.

## **Největší nepřítel třešní**

I třešně mají své nepřátele, jsou to bezesporu špačci, ale také moucha vrtule třešňová. Zatímco špačci mohou během krátké doby zlikvidovat úrodu celého stromu, tato moucha klade do třešní vajíčka a způsobuje tak jejich červivost. Zajímavostí je, že vrtule klade do každého plodu jen jedno vajíčko, jedna třešeň vždy uživí jen jednu larvu. Na každém plodu pak vrtule zanechává svou specifickou chemickou stopu, že je tato třešeň obsazena.

## **1000 druhů třešní**

Třešní můžeme rozlišit až 1000 různých druhů. Liší se barvou i chutí. Plody třešní mohou být žluté, červené, růžové, tmavě rudé až černočervené. Dělí se na srdcovky, polochrupky a chrupky.

Zdroj: [webmd.com](http://webmd.com), [health.com](http://health.com), Magazin Víím co jím, Blog Jime Jinak



## Třešňová bublanina

Suroviny:

500 g čerstvých nebo kompotovaných třešní

300 ml podmáslí

100 g cukru krupice

50 g másla

1 lžičku mleté skořice

20 g kakaa

5 vajec

120 g cukru krupice (+ cukr na obalení ovoce)

100 g pšeničných otrub

Postup: V podmáslí rozmíchejte cukr, rozpuštěné máslo, skořici, kakao, žloutky, krupici a pšeničné otruby. Přidejte tuhý sníh z 5 bílků a zlehka promíchejte. Třešně vypeckujte a nechte na sítku okapat. Pak je obalte v cukru. Těsto vlijte na plech vyložený pečicím papírem a třešně rovnoměrně rozložte po celé ploše. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C asi 25 minut.

## Zmrzlina plná léta

Suroviny:

100 g třešní

50 g banánu

15 g bílého jogurtu

1 lžička třtinového cukru

limeta

Postup:

Vypeckované třešně rozmixujeme spolu s banánem do hladka, přidáme bílý jogurt a dochutíme šťávou z limety podle chuti. Směs nalijeme do tvořítka na nanuky, do každého kalíšku přihodíme pár pokrájených třešní a v mrazícím boxu necháme celé ztuhnout přes noc.



Obrázek č.1 k článku Kynšperský betlém  
Klienti TyfloCentra u betlému  
Strana 8-9

Obrázek č. 2 k článku  
Exkurze karlovarského letiště  
Klienti TyfloCentra před  
letadlem  
Strana 9-11



Obrázek č.3 k článku Na slovíčko s chebským  
kronikářem  
Chebský kronikář pan Jindřich Turek  
Strana 11-12



Obrázky č. 4 k článku  
1.ročník Memoriálu Pavla Rogaczewského v simulované střelbě  
Výherci s cenami  
Strana 13-14



Obrázek č. 5 k článku  
Zážitkový seminář v Ostrově  
Žáci SPŠ Ostrov při čajování  
Strana 15

Obrázek č. 6 k článku Kytička pro maminku  
Klientky ostrovského střediska při předávání kytičky  
Strana 16





Obrázek č. 7 k článku  
Tyfloléto 2023  
Všichni jsme bubeníky  
Klienti TyfloCentra a pan  
Šušor při bubnování  
Strana 16

Obrázek č. 8 k článku  
Tyflomen  
Klienti a pracovníci TyfloCentra  
Karlovy Vary o.p.s.  
Strana 17



Obrázek č. 9 k článku Jóga smíchu  
Klienti ostrovského střediska a pan Paleček  
při józe smíchu  
Strana 18



Obrázek č. 10 k článku Svatba  
Novomanželé Evička a Milan Kožešníková  
Strana 19-20

Obrázek č. 11 k článku  
Jóga ve studiu Živa  
Karlovy Vary  
Klientky střediska K. Vary  
s lektorkami jógového  
studia Živa  
Strana 20





Obrázek č. 12 k článku Poděkování nadačnímu  
Fondu Tesco  
Logo Tesco  
Vy rozhodujete, my pomáháme  
Strana 22

Obrázek č.13 k článku Vnímám i když nevidím  
Plakát k interaktivní výstavě – Vnímám i když nevidím  
Strana 22



# KONTAKTY NA POSKYTOVATELE SOCIÁLNÍCH SLUŽEB KARLOVARSKÝ KRAJ



## KONTAKTY NA POSKYTOVATELE SOCIÁLNÍCH SLUŽEB KARLOVARSKÝ KRAJ

### PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

Agentura domácí péče Ladara  
777 143 124

Domácí péče Karlovy Vary  
777 780 122

### DOMÁCÍ ZDRAVOTNÍ PÉČE

Sestřička.cz  
777 345 719

Agentura domácí zdravotní péče Ladara  
353 563 593

### ODLEHČOVACÍ SLUŽBA

Global partner péče  
603 980 362

MZSS Karlovy Vary  
602 371 982

### DENNÍ STACIONÁŘE, CENTRA DENNÍCH SLUŽEB

Farní charita Karlovy Vary  
731 433 038

Centrum denních služeb Mariánské Lázně  
354 602 790

### TÍŠŇOVÁ PÉČE

Anděl strážný  
800 603 030

Tísňová péče Ladara  
777 143 124

### DOMÁCÍ HOSPICOVÁ PÉČE

Hospic sv. Jiří  
736 432 911

Domácí hospic Motýl  
602 343 465

### TLUMOČNICKÉ SLUŽBY

Česká unie neslyšících  
224 827 152

### OSOBNÍ ASISTENCE

Dveře dokořán  
353 235 267

### PRŮVODCOVSKÉ A PŘEDČITATELSKÉ SLUŽBY

Tyflocentrum Karlovy Vary  
353 236 065

Agentura osobní asistence a sociálního  
poradenství  
352 600 588



Zdroj: Registr poskytovatelů sociálních služeb  
Národní registr poskytovatelů zdravotní péče