

# OBLASTNÍK

## ZPRAVODAJ

pro zrakově postižené karlovarského kraje

2025 / 2

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

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

OBSAH.....	2
SLOVO ÚVODEM .....	3
KDE NÁS NAJDETE .....	4
CO NABÍZÍME .....	5
INFORMUJEME .....	6
DÁVKA STÁTNÍ SOCIÁLNÍ POMOCI - SUPERDÁVKA.....	6
NOVÉ MAJÁČKY NA ÚŘADECH PRÁCE.....	8
PŘÍSPĚVKY NAŠICH KLIENTŮ .....	9
ŽIVOT V EGYPTĚ.....	9
TAJEMSTVÍ A ZÁHADY SVĚTA V KARLOVARSKÉM MUZEU.....	10
NÁVŠTĚVA CHEBSKÉHO PLANETÁRIA.....	13
GEOFYZIKÁLNÍ MUZEUM VE SKALNÉ.....	15
PŘÍSPĚVKY ZE STŘEDISEK.....	17
VYCHÁZKY MEZI BORECKÉ RYBNÍKY .....	17
TYFLOŽENA .....	17
ZA TAJEMSTVÍM KAPLE SV. ANNY.....	18
PRSTEM PO MAPĚ - OBJEVUJEME EVROPU.....	19
VÁNOČNÍ BESÍDKA V T-KLUBU .....	21
OHLÉDNUTÍ .....	22
AKTIVITY ZE STŘEDISKA OSTROV .....	22
SÉRIE TRÉNINKŮ PAMĚTI .....	22
SÉRIE RELAXACÍ V SOLNÉ JESKYNI .....	22
ART & CERAMIC .....	23
SVĚTLO V BARVÁCH.....	24
PŘEHLED AKTIVIT STŘEDISKA KARLOVY VARY.....	24
SOUHRN AKTIVIT STŘEDISKA CHEB .....	26
PŘIPRAVUJEME.....	28
V OSTROVĚ SI VYTVOŘÍME NÁPADNÍKA .....	28
PRVNÍ POLOLETÍ 2026 V KARLOVARSKÉM STŘEDISKU.....	28
ZAJÍMAVOST NA ZÁVĚR .....	29
JAK SE SLAVÍ VÁNOCE VE SVĚTĚ .....	29
PŘÍLOHA .....	34

# SLOVO ÚVODEM

---

## SLOVO ÚVODEM

Letošní rok je pro TyfloCentrum Karlovy Vary, o.p.s. výjimečný. Připomínáme si 25 let od našeho vzniku. Čtvrt století je dlouhá doba – a je to nejen historie jedné organizace, ale také příběh všech zaměstnanců, klientů, dárců, podporovatelů i přátel, kteří stáli na naší cestě.

Založení krajských TyfloCenter bylo prozíravým krokem tehdejšího prezidenta SONS, pana Milana Pešáka. Díky jeho rozhodnosti vznikla síť krajských TyfloCenter, která dodnes pomáhají lidem se zrakovým postižením žít samostatněji a s větším pocitem jistoty. Po pětadvaceti letech je zřejmé, že to byl krok správným směrem.

TyfloCentrum Karlovy Vary mělo v průběhu let velké štěstí na tým lidí, kteří dokázali služby rozvíjet a posouvat vpřed. Zvláštní poděkování patří Pavlu Rogaczewskému, zakladateli karlovarského TyfloCentra a jeho dlouholetému řediteli, který stál v jeho čele neuvěřitelných 17 let. Jeho nasazení, energie a odhodlání formovaly charakter naší organizace a vytvořily pevné základy, ze kterých čerpáme dodnes. Velké poděkování míří i ke všem zaměstnancům, kteří se neustále odborně vzdělávají a rozvíjejí své dovednosti, aby mohli naše služby poskytovat na vysoké profesní úrovni. Jejich práce, odbornost a lidský přístup jsou klíčovými pilíři celé organizace.

Společně podporujeme lidi všech generací, kteří se stejně jako každý jiný potýkají s běžnými starostmi, ale jejichž každodenní život výrazně komplikuje zrakový handicap. My, kteří vidíme, si často ani neuvědomujeme, jak samozřejmě se na svůj zrak spoléháme od probuzení až po usnutí.

Velmi si vážíme také zapojení samotných kolegů či klientů, kteří sami žijí se zrakovým postižením. Jejich zkušenost je pro naše služby nenahraditelná. Kdo jiný může nejlépe poradit a podat pomocnou ruku, než ten, kdo ví, jaké to je nevidět.

Naše práce by nebyla možná bez finanční podpory státu, krajů, měst, dárců a sponzorů. Děkujeme všem, kteří chápou, že pomoc druhým má smysl a že se vždy vyplatí více než pomoc neposkytnout.

Děkuji vám za přízeň, podporu a spolupráci během uplynulých 25 let a společně se všemi pracovníky se těším na další společnou cestu.

Pavλίna Lišková, ředitelka TyfloCentra Karlovy Vary, o.p.s.

## 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](mailto:kancelar.tyflocentrum@seznam.cz)

**Ostrov** – Hlavní třída 1365, 36301 Ostrov,

Telefon 353 674 103

Email [ostrov.tyflocentrum@seznam.cz](mailto: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](mailto: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](mailto: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

## DÁVKA STÁTNÍ SOCIÁLNÍ POMOCI - SUPERDÁVKA

Dávka státní sociální podpory nahradila od 1.10.2025 čtyři současné sociální dávky. Nová, jednotná dávka, Dávka státní sociální pomoci, je přezdívaná „superdávka“.

Přechod současných dávek na novou dávku.

Současné dávky – příspěvek na živobytí, doplatek na bydlení, příspěvek na bydlení a přídavek na dítě k 1. říjnu 2025 zaniknou, přestanou existovat a nebude možné o ně jednotlivě požádat.

Příjemci, kteří v současné době pobírají jednotlivě výše zmíněné čtyři dávky, budou tyto dávky pobírat až do konce měsíce března 2026, avšak za následujících podmínek.

Příjemci současných jednotlivých dávek musí podat žádost o novou dávku v měsících říjnu, listopadu nebo v prosinci 2025. Pokud v jednom z těchto měsíců žádost o novou dávku nepodají, pak se jim výplata současných dávek od měsíce ledna 2026 zastaví. Potom budou muset podat žádost o novou dávku.

Žádost o novou dávku, kterou příjemci současných dávek podají v měsících říjnu až prosinci 2025, bude považovaná za žádost o dávku od měsíce dubna 2026. Rozhodné období, tzn. období, za které budou k žádosti dokládat rozhodné skutečnosti (např. výši příjmů, náklady na bydlení apod.), bude období 3 kalendářních měsíců, které budou předcházet kalendářnímu měsíci, ve kterém žádost o novou dávku skutečně podají. Pokud žádost o tzv. superdávku podáte například v říjnu 2025, budete předkládat výši příjmů a další skutečnosti za období červenec až září 2025.

### 1. Kde si o novou dávku zažádat?

Jak noví žadatelé, tak stávající příjemci končících dávek si budou moci o tzv. superdávku požádat tradičně na Úřadu práce, a to dvěma způsoby. Podat žádost je možné podat osobně na pobočce ÚP, přičemž se doporučuje domluvit si termín předem. Na webu Úřadu práce lze termín návštěvy rezervovat na tomto odkaze: <https://www.uradprace.cz/kontakty-na-pobocky> pokud je tato služba na dané pobočce dostupná.

Druhou možností je podání online žádosti přes web Jenda.mpsv.cz. Přes tuto aplikaci mnozí lidé žádali už o současné dávky, případně se evidovali mezi nezaměstnané.

### 2. Jak podat žádost přes internet?

Do aplikace na webu Jenda.mpsv.cz je nejprve třeba se přihlásit pomocí elektronické identity občana. To jsou například eObčanka, Mobilní klíč eGovernmentu nebo bankovní identita, tedy přihlašovací údaje do

elektronického bankovníctví. Stát ale v tomto případě neuvidí na konkrétní účet.

Bude-li k žádostem potřeba připojit dokument, stačí ho naskenovat či vyfotit mobilním telefonem a nahrát.

### **3. Jaké dokumenty budou potřeba?**

Pokud půjde žadatel na pobočku osobně, tak musí doložit doklad totožnosti, rodná čísla všech členů domácnosti a souhlas dospělých členů domácnosti s žádostí. Dalšími doklady jsou například nájemní smlouva, doklad o úhradě nájemného a energií. U energií stačí dodat jen číslo odběrného místa, Úřad práce si údaje už zjistí sám. Dále je potřeba doložit čestné prohlášení s orientační výší průměrného příjmu domácnosti, počtem vlastněných nemovitostí a automobilů a úsporami, které lidé mají, potvrzení o výši příjmu, což si u zaměstnanců může úřad vyžádat sám, a potvrzení o výživném či studiu.

### **4. Jak dlouho bude trvat vyřízení?**

U nových žádostí, které lidé podají do konce roku 2025, může vyřízení žádosti trvat až devadesát dnů. U žádostí zaslanych po Novém roce by měla být žádost vyřízena do 30 dnů, přičemž při detailnějším prošetření může být lhůta prodloužena o dalších třicet dnů. U příjemců současných dávek se budou žádosti vyřizovat postupně.

### **5. Z jakých částí se bude superdávka skládat?**

Dávka bude složena ze čtyř položek: na bydlení, na dítě, na živobytí a pracovní bonus. Posledně zmíněný pracovní bonus se bude vyplácet lidem v produktivním věku, kteří pracují. V případě, kdy členové domácnosti budou pouze z takzvaných zranitelných skupin, například seniorů, bude tato domácnost zvýhodněna ve složce bydlení. U těchto lidí nebude vyžadováno, aby pracovali nebo si práci aktivně hledali.

### **6. Kdo patří mezi zranitelné skupiny?**

- a) osoba starší 68 let,
- b) poživatel starobního důchodu,
- c) osoba invalidní ve druhém nebo třetím stupni,
- d) osoba pobírající peněžitou pomoc v mateřství nebo nemocenské poskytované v souvislosti s porodem,
- e) rodič pečující o dítě mladší 4 let věku nebo osamělý rodič pečující o dítě mladší 7 let věku,
- f) osoba osobně pečující
  - o dítě ve věku do 10 let závislé na pomoci jiné osoby ve stupni I, nebo
  - o osobu závislou na pomoci jiné osoby ve stupni II nebo vyšším;
- a to, pokud v žádosti o příspěvek na péči byla uvedena nebo po přiznání příspěvku na péči příslušnému orgánu ohlášena jako osoba poskytující pomoc.
- g) poživatel příspěvku na péči ve stupni II nebo vyšším,
- h) nezaopatřené dítě,
- i) pozůstalý manžel nebo partner, a to po dobu 12 kalendářních měsíců od měsíce následujícího po měsíci, kdy jeho manžel nebo partner zemřel.

### **7. Majetkový test.**

V rámci celkové finanční situace domácnosti se bude nově prověřovat počet vlastněných nemovitostí, automobilů i výše úspor na účtech, do které ale

nebudou započítávány investiční produkty s podporou státu, například stavební spoření či doplňkové penzijní připojištění a samozřejmě příspěvek na péči.

### **8. Kolik bude moci mít domácnost na účtu?**

Bude se to řídit počtem jejích členů. Jednočlenná domácnost bude moci mít na účtu maximálně 200 tisíc korun, dvoučlenná 250 tisíc, tříčlenná 300 tisíc, čtyřčlenná 350 tisíc a vícečlenná 400 tisíc korun. Pokud bude mít jednotlivec nebo rodina na účtech více, dávku nedostane.

### **9. Kde si lze spočítat výši dávky?**

Ministerstvo práce a sociálních věcí na svých webových stránkách spouští novou orientační kalkulačku pro výpočet tzv. superdávky – jednotné dávky státní sociální pomoci. Kalkulačka slouží k orientačnímu zhodnocení případného dlouhodobějšího nároku na novou dávku a neslouží k výpočtu velmi specifických či výjimečných situací, které vyžadují zhodnocení celé řady dalších rozhodných skutečností.

Zdroj: NRZP

## **NOVÉ MAJÁČKY NA ÚŘADECH PRÁCE**

### **V KARLOVARSKÉM KRAJI**

Ke konci roku 2025 nadělil Úřad práce České republiky malý dárek majitelům dálkových ovladačů VPN v podobě sedmi nových zvukových majáčků na svých pracovištích v Karlovarském Kraji. Jedná se o pracoviště Aš, Mariánské Lázně, Cheb, Chodov, Sokolov, Toužim a Ostrov. Úřad práce se na TyfloCentrum Karlovy Vary obrátil s prosbou o konzultaci ohledně umístění majáčků a návrhu oznámení, aby majitelům ovladačů VPN byly co nejvíce k užitku. Věříme, že jsme poradili dobře a majáčky budou dalším užitečným doplněním orientačních bodů, nejen při cestách na jednotlivá pracoviště úřadu práce, ale i kolem nich. Majáčky budou namontovány na konci prosince 2025 a začátkem ledna 2026. Pokud budete mít do zmíněných míst cestu s VPN v kapse, nezapomeňte je vyzkoušet. Za jakoukoliv zpětnou vazbu budeme rádi.

Miloslav Liška

Instruktor prostorové orientace a samostatného pohybu

## ŽIVOT V EGYPTĚ

V Krajské knihovně v Karlových Varech, V oddělení pro handicapované, se v červenci 2025 uskutečnila velmi zajímavá přednáška na téma „Život v Egyptě“. Připravila si ji pro nás klientka TC K. Vary Ing. Klára Krejčová, která dlouhodobě žije v egyptské Hurghadě. Přestože má určité zrakové omezení, její pohled na svět je plný barev, vnímání a inspirace. Její osobní vyprávění se neslo v duchu překonávání neobvyklých překážek, hledání vnitřní síly i radosti z objevování neznámého. Jiné je být turistou v Egyptě a jiné je soužití mezi místními obyvateli této hojně navštěvované země.

V úvodu přednášky jsme si mohli hmatem prohlédnout egyptské libry, jejich hodnota je vůči naší měně velmi nízká. Jedna libra má hodnotu pouhých 0,43 Kč. Největší bankovka je jen dvousetlibrová, takže na nákup potřebujete, obrazně, igelitovou tašku, abyste měli množství bankovek kam uložit! Milou pozorností od paní Klárky byly i pravé egyptské sušenky, které nám ke kávě velice zachutnaly! Se svým manželem nám poté představila Egypt jako takový. Většina turistických středisek se nachází podél mořského pobřeží, další velká města či mnohé turistické destinace jsou rozloženy podél největší africké řeky Nil. Egypt je proslaven nejen mnoha pyramidami v Údolí králů, v zemi najdete i mnoho významných kulturních památek či archeologických staveb.

Co turisté nevidí, tak je obrovská chudoba místních obyvatel. Svůj podíl na životě v zemi má i diktatura. Kromě jiného se místní často potýkají s nedostatkem vody, přerušování dodávek elektřiny či odvozu odpadků podporující zápach, výskyt hlodavců i nepříjemného hmyzu. Místní domorodci sbírají po ulicích kartonový papír a plasty, které odnášejí do výkupny sběru, za které však obdrží jen minimální finanční částky. Dorozumívajícím jazykem Egypta je arabština, v turistických centrech se zcela snadno domluvíte anglicky. V Egyptě je hlavní náboženství Islám, který vyznává 90 proc. populace, křesťanství, zejména koptská pravoslavná církev je druhé největší egyptské náboženství.

Ve čtvrtmilionové Hurghadě se vyskytuje mnoho Čechů, kteří zde mají zakoupené či pronajaté byty. Ovšem pořídit si byt nebo motorku není až tak jednoduché. I když si vše zaplatíte, tak to neznamená, že už jste jejich vlastníkem. Dle tamních předpisů musíte mít na vše zvláštní koncesi a ta je několikanásobně dražší než zakoupení již zmíněného bytu či motorky.

Co se týče stravování, tak se lze snadno občerstvit v různých fast foodech či hospůdkách, potraviny si lze nakoupit u drobných prodejců, ovoce, zelenina, maso, taktéž ryby či drůbež se prodává zásadně čerstvé, nikoli mražené!

Abyste neprodělali, musíte dobře znát jejich místní poměry! Mnozí lidé si přesto nechávají potraviny dovézt přímo do domu.

Jak můžete tedy sami posoudit, přednáška byla velmi zajímavá a poutavá. Život v Egyptě je velmi pestrý, stále je tu co obdivovat, ať je to příroda, historické památky či mentalita lidí. Na závěr si pro nás manželé Krejčovi připravili malý vědomostní kvíz. Kdo byl nejpozornějším posluchačem, tak od nich obdržel i malý dárek na památku!

Emil Mikláš

## **VÝSTAVA „NEJVĚTŠÍ TAJEMSTVÍ A ZÁHADY SVĚTA“ V KARLOVARSKÉM MUZEU**

Klienti chebského i karlovarského TyfloCentra se nechali v srpnu 2025 zlákat na velmi zajímavou a nevšední putovní výstavu historických artefaktů a relikvií, která se konala v karlovarském muzeu. Jelikož naše skupina čítala na dvě desítky návštěvníků, tak si nás pracovníci muzea rozdělili do dvou skupin, aby se nám mohli dostatečně věnovat při popisování jednotlivých exponátů.

První skupina absolvovala nejdříve stálou expozici muzea, druhá se věnovala výstavě tajemných světových unikátů. Posléze jsme se samozřejmě vyměnili. Stálá expozice tohoto muzea byla nově vytvořena v roce 2017. Dlužno podotknout, že jsme se na ní částečně podíleli i my, neboť jsme byli přizváni ke konzultaci k výběru vystavovaných exponátů a jejich popisu v Braillově písmu. V každém sále najdete vybrané exponáty, které si nevidomí mohou hmatem prohlédnout a přečíst, o jaký exponát jde.

První sál je zasvěcen vzniku a vývoji Karlovarského vřídla. Dle pověsti byl horký pramen náhodně nalezen psem Karla IV., který zde byl se svou družinou na lovu. Karel IV. už měl určité znalosti o vývěru léčivých vod z Itálie, a tak nechal tento pramen odborně prozkoumat a vyšetřit. Tak posléze vznikl první impuls k založení zdejších lázní. My jsme si hmatem mohli prohlédnout bronzovou podobiznu hlavy Karla IV. Vřídlo má svou stálou teplotu 72 st. C, kromě mnohých léčivých minerálů obsahuje i bílý vřídlovec a hrachovec, na vystavené ukázce průřezu potrubí lze spatřit, jak každoročně kvůli usazeninám toto potrubí zarůstá o 1 cm.

Další prostory byly zaměřeny na vývoj a způsob podávání léčivých pramenů. Nejznámějšími karlovarskými lékaři zde byli Václav Payer a David Becher, kteří určovali množství vypitých pohárků. Nejdříve pacienti vypili několik desítek pohárků denně, což vedlo k nadměrnému množství projímavých účinků. Posléze se léčba ustálila na podávání dvou pohárků třikrát denně, a to po dobu

tří až čtyř týdnů. K ohmatání tu bylo i počítadlo s ručičkou, sledující množství vypitých koflíků léčebné vody. Pomocí dlouhé tyče pracovníce Vřídla přelévala pacientům horký pramen rovnou do nastavených koflíků. Prsty našich rukou jsme mohli porovnat historický vývoj vystavených lázeňských pohárků. Stranou našeho zájmu nezůstala ani dřevěná koupací vana k podávání minerálních koupelí.

V dalším oddíle muzea lze spatřit historický vývoj a architekturu jednotlivých významných budov a staveb. Nutno připomenout skutečnost, že v průběhu několika dřívějších staletí K. Vary čtyřikrát lehly popelem. Velmi zajímavý je i plastický model o velikosti 10 x 3 m, zachycující K. Vary od konce 17. století. Na tomto modelu si dle schématu můžete pomocí elektronických tlačítek vyhledat požadovaný objekt vašeho zájmu.

Za zmínku jistě stojí i sál věnovaný významným osobnostem, kteří se tady léčili nebo toto světoznámé lázeňské místo v minulosti navštívili. Bez zajímavosti není ani časová osa přibližující vznik a rozvoj měst celého karlovarského regionu s ohledem na těžbu uhlí, stříbra či cínu, sklářství nebo výrobu věhlasného porcelánu.

Jelikož zde jsou lesy bohaté na zvěř, tak v jednom ze sálů jsou vystaveny různé druhy loveckých zbraní, prohlédnout si můžete také expozici věnovanou zájmovým spolkům, zajišťující bohatý společenský a kulturní život lázeňských hostů.

Opomenout nelze ani kraslickou Krajku, svou tradici zde má i výroba porcelánu. Zastoupení tu má i pečení lázeňských oplatek nebo minerální voda Mattoni. Ke K. Varům samozřejmě patří i výroba věhlasné Becherovky či světoznámá sklárna Moser se svými výrobky, kterým dominuje i „Křišťálový globus“, jenž je hlavní cenou Mezinárodního filmového festivalu, který je každoročně v K. Varech pořádán.

Bez zajímavosti nebyla ani přírodovědná část muzea, které vévodí statný „čtrnáctérák“ v životní velikosti. Vystaveny jsou zde různé minerály nacházející se v tomto regionu, prohlédnout si můžete i ukázky z oblasti místní fauny či flory.

Posléze jsme ještě navštívili mimořádnou výstavní expozici s názvem „Největší tajemství a záhady světa“, kde si můžete prohlédnout unikátní a **běžně nepřístupnou sbírku** spojenou s nejtajemnějšími předměty téměř všech světadílů. I přes skutečnost, že se jedná o kolekci kopií mistrovských a výstavních replik, faksimilií a reprodukcí, bylo velmi náročné je na výstavu obstarat.

Pravděpodobně nejhodnotnějším exponátem výstavy je replika **slavné unikátní křišťálové lebky**. Exponát je, stejně jako originál, precizně vybroušen

z jednoho 9 kg vážícího krystalu z přírodního křišťálu. Ojedinělost předmětu umocňuje i fakt, že originál není nikde na světě vystaven pro veřejnost.

Spatřit zde můžete i kolekci náboženských artefaktů. Vystaveno je tu např. zlaté, 40 cm veliké Longinovo **kopí, které v době své vlády získal Karel IV. Toto kopí bylo původně i součástí jeho korunovačních klenotů. Originál kopí se dnes nachází ve Vídni.**

**Dalším unikátem je Turínské Iněné plátno, do kterého byl zabalen Ježíš Kristus při ukládání do hrobu.** Je dlouhé 4,5 m a široké 1 m. První písemná zmínka o něm však pochází až ze 14. století.

Další zajímavou relikvií je jeden z nejhledanějších pokladů světa- „Svatý grál“, tento **artefakt se přímo vztahuje k posledním hodinám života Ježíše Krista, měl by mít zázračnou moc. Jde o 20 cm vysoký, nádherně zdobený pozlacený pohár či kalich, ze kterého Ježíš Kristus pil víno při Poslední večeři.** Stáří této relikvie je datována na 6. století.

Vystavena tu byla i nevšední kniha o velikosti A4, Psaná je však neznámým písmem. Kniha má 240 stran, kromě textu obsahuje i obrázky rostlin, připomínající herbář. Její nález je datován do první poloviny 15. století, originál se nachází na univerzitě v Yale v USA.

Velmi tajemně zde působí i tři malé, vypreparované hlavy bojovníků, které získali Ivarové jako trofej při boji mezi jednotlivými kmeny v Ecuadoru. Tuto trofej posléze nosili na krku místo náhrdelníku. Po několikanásobné preparaci a vysušení jsou velikosti větší než tenisový míček.

Velmi záhadné jsou i čtyři sošky dávné minulosti. První pochází z Istanbulu, tvarem připomíná raketu, její nález je datován z roku 75 n.l. Další soška pochází z Bosny, její stáří se odhaduje na 2 500 let a představuje sošku bohyně. Vystavena je tu i 12 000 let stará japonská soška o velikosti 15 cm, připomínající člověka ve skafandru. Tyto sošky byly zhotoveny z hlíny. Jedna zajímavá zlatá soška z Kolumbie, stará odhadem 1 000 let, tvarem připomíná tryskáč. Můžeme se domnívat, že šlo pravděpodobně o hračku. Neméně zajímavá byla i Sumerská hliněná hvězdná mapa, její stáří je odhadováno na 3 300 let. Tajuplnost této výstavy dotváří i tři mimozemské mumie vysoké 60 cm, složené z částí zvířecích těl. Stáří mumií se odhaduje na tisíc let.

Dalším vystaveným unikátem je mechanický stroj vylovený z potopené řecké lodi v roce 1 900. Loď pochází z doby antiky, podivuhodné na něm je však to, že jednou ze součástí mechanického stroje je bronzové ozubené kolečko!

Poslední, taktéž velmi zajímavý exponát je stříbrná, 60 cm dlouhá trubka, doplněná dřevěným dusítkem. Její stáří je odhadováno na 3 000 let, nalezena byla v hrobce Tutanchamona. K trubce se váže pověst, že když se na ní hraje, tak se vyvolá nějaká válka ve světě.

Veškeré exponáty této specifické výstavy mají jedno společné – okolnosti jejich vzniku nebo jejich účel obklopují doposud neobjasněné záhady a tajemství.

Foto – viz. příloha str. 34

Emil Miklůš

## NÁVŠTĚVA CHEBSKÉHO PLANETÁRIA

Klienti chebského TyfloCentra zavítali v září 2025 do školního planetária gymnázia v Chebu. Chebské planetárium je umístěno v přístavbě zdejšího gymnázia, vstupní areál je ohraničen plotem, který je doplněn maketami rozličných planet. Původní opticko-mechanické planetárium získala škola za menší finanční příspěvek jako dar z jiné americké školy. Po získání finančních prostředků na nový projekt v hodnotě 15000 eur se toto planetárium letos změnilo na digitální.

Do loňského roku jste tak mohli pouhým okem pozorovat v kopuli, široké 7,40 m, pouze naši nejbližší hvězdu Slunce a dalších pět planet, včetně Měsíce, obíhajících naši planetu. Digitální zařízení umožňuje pozorovat nejen všechny planety naší sluneční soustavy, ale i mnohé další hvězdy či různá souhvězdí. Pro ty, kteří nemají velkou fantazii, lze zobrazit tato souhvězdí i patřičným obrázkem, připomínajícím jeho tvar i název.

V úvodu přednášky se nám v kopuli planetária zobrazovala postupně celá hvězdná obloha se zaměřením na jednotlivá souhvězdí či planety. Zajímavé je i to, že ke každému názvu souhvězdí se váže i určitý mystický příběh.

V rámci dnešní přednášky nám byl také promítnut film s názvem „Ze Země do kosmu“, popisující velikost a fyzikální složení jednotlivých planet celé „naší Mléčné galaxie“. Pozorováním nebeských těles se zabývali mnozí badatelé a učenci, jejichž propočty a výzkumy postupně pomohly k sestavení kalendářů a jejich následnému využití pro plánování např. zemědělství, vzniku lidských sídel a civilizací. Revolucí v astronomii byl vynález dalekohledu, který umožnil Galileu Galileovi v roce 1609, jako jednomu z prvních, sledování hvězdné oblohy i odmítnutí starověkých geocentrických představ. Pozorování hvězdné oblohy tak umožnilo postupně vytvářet hvězdné mapy. Postupně vznikala i mechanická, později opticko-mechanická planetária. Současná teleskopická zařízení o průměru 8 až 10 m umožňují nahlédnout do vzdáleného vesmíru až za hranice tzv. „Velkého třesku“. Dnešní kosmonautika nám svými moderními technologiemi umožňuje vynést do kosmu speciální měřicí a pozorovací zařízení k dalšímu výzkumu a bádání.

Kromě mnoha odborných informací jsme se dozvěděli např. i to, že hvězda Slunce je žhavá koule o průměru 1400000 km, složená je ze směsi různých

plynů a odhaduje se, že žhavé jádro zhruba za 5000000 let bude přicházet o svou energii, a tak se začne ochlazovat až úplně vyhasne. Naše planeta Země je od Slunce vzdálena na 150000000 km. Nejbližší Slunci je Merkur, nejvzdálenější je Neptun. K těmto planetám lze ještě přičíst čtyři trpasličí planety, mezi ně patří i rozpadající se Pluto. Velikost naší světelné galaxie je odhadována na 150000 světelných let, v jejím středu se nachází gigantická „černá díra“ o velikosti čtyř milionů Sluncí. Ve vesmíru je však galaxií více, kromě nich se ve vesmíru nachází nesmírné množství hvězd či hvězdokup, mezi nimi poletují i různě velké komety, složené z plynů a hvězdného prachu.

Druhý film s názvem „Jak se žije na vesmírné stanici“, se týkal meziplanetární kosmické stanice, Umístěna na oběžnou dráhu byla již před čtyřadvaceti lety. Technická měření a bádání může najednou provádět nejvíce 12 kosmonautů. Doposud se na ní vystřídalo více jak 550 odvážných pozemšťanů. Tuto Meziplanetární kosmickou stanici lze prostorově přirovnat velikosti fotbalového hřiště, k pobytu kosmonautů je určen prostor o velikosti rodinného domu, ostatní prostory stanice slouží jako zdroj paliva a energie. Obytný prostor obsahuje vše důležité pro každodenní život kosmonautů včetně místa pro spánek, posilování, hygieny, sklad potravin, zásoby vody atd. Vodou se musí velice šetřit. Každý kg vnesené hmoty na oběžnou dráhu stojí milion korun! Potraviny jsou v sušeném stavu, těsně před přípravou pokrmu jen dodáte požadované množství vody. Na pití má každý kosmonaut přidělen tři litry vody denně. K samotnému mytí se používá pouze navlhčených žínek a ubrousků, tedy žádná sprcha či sprchový kout! Nenajdete tu žádnou prádelnu, špinavé osobní prádlo se prostě vymění za nové a staré se vhodí do odpadového koše. Po celou dobu letu kosmické stanice je v provozu 50 počítačů, vytvářející určitý hluk, neustále se zde svítí, takže ke spánku se musíte nejen přikurtovat se k trupu stanice, použít spacák, klapky na oči a špunty do uší. Nutno však připomenout, že život na stanici probíhá neustále ve stavu beztlíže. Nejtěžší pro kosmonauty je zvládnutí obrovského přetížení při startu a přistání. K návratu zpět na Zemi Vám stačí pouhá hodina, při které se aktivuje část kosmické lodi, která je součástí kosmické stanice.

Pro nás byla připravena komentovaná exkurze s odborným průvodcem. Planetárium nabízí spoustu hmatových interaktivních objektů v interiéru i exteriéru školy, je to takové menší science centrum a nabízí zase jiný pohled než hvězdárna.

Na závěr této velmi zajímavé exkurze jsme si ještě mohli hmatem prohlédnout speciálně upravené dřevěné desky s reliéfními tvary jednotlivých souhvězdí.

Foto – viz. příloha str. 34

Emil Mikláš

## GEOFYZIKÁLNÍ MUZEUM VE SKALNÉ

Chebské TyfloCentrum uspořádalo pro své klienty velmi zajímavý výlet za poznáním. Jeho cílem byla tentokrát návštěva seismologické expozice Geofyzikálního muzea ve Skalné u Chebu. Akce se uskutečnila v říjnu 2025, zájem o tento velmi zajímavý a poučný výlet projevil na dvě desítky účastníků.

Muzeum bylo založeno v roce 2015, svým návštěvníkům přibližuje problematiku studia zemětřesení od jeho vzniku přes měřicí techniku až po jeho následky. Oblast západních Čech a přilehlá část sousedního Německa se vyznačuje zvýšenou geodynamickou aktivitou. Ta se projevuje ve formě zemětřesných rojů, příčinou je množství vyvěrajících proplyněných minerálních vod a volného oxidu uhličitého. Z tohoto důvodu je v tomto regionu umístěno na dvě desítky seismických stanic. V rámci ČR je u nás rozmístěno ještě dalších deset stanic začleněných do mezinárodní seismické sítě. Kromě našeho regionu je další zlomovou lokalitou Náchodsko, kde se nachází další lázeňská oblast. Na Slovensku jde o dvě lokality-Malé Karpaty a oblast termálních lázní v okolí Komárna. Z bezpečnostních důvodů je seismicita bedlivě sledována také poblíž jaderných elektráren, plynových zásobníků či hlubinných dolů.

V historii se dle stupně prasklin a poškození budov utvářela makroseizmická stupnice, poté přišly na řadu seismometry na bázi rozkmitu křivky na hladině vody, ty však byly postupem doby nahrazeny dokonalejšími kyvadlovými seismografy až po dnešní nejcitlivější digitální techniku. Dnes jsou veškeré záznamy zapisovány online, získaná data se soustřeďují v GFÚ v Praze. Své místo tu však mají i výzkumné vrty, dosahující hloubky cca 200-300 m., takový se nachází i poblíže Skalné a slouží spíše ke geofyzikálnímu rozboru hornin dané lokality. Nejhlubší evropský vrt do zemské kůry se nachází v německém Essenu nedaleko Mariánských Lázní, speciální vrtná turbína na bázi vody, elektřiny a hydrauliky dosáhla hloubky 8800 m, jeho vyhloubení trvalo celých osm let. Prsty našich rukou jsme si mohli prohlédnout tři typy starších kovových kyvadlových seismografů ruské výroby i několik velikostních typů vrtných korunek, upevněných na hrot vrtných souprav. Bez zájmu nezůstaly ani staré válcové seismografy zapisující délku a intenzitu zemětřesných rojů či otřesů v hlubinách země.

Hmatem jsme si mohli prohlédnout i světovou mapu, přibližující rozložení litosférických, tzv. tektonických desek, připomínajících plovoucí kry pod obalem naší Země, které se pohybují na „mazlavé“ hmotě – astenosféře. Největší, resp. nejdelší tektonická deska leží pod Antarktidou, naše euroasijská deska je druhou největší, naopak jedna z nejmenších leží např. pod Filipínami. Jednotlivé desky na sebe narážejí, podsouvají se nebo se o sebe třou a tím vytvářejí jednotlivé zlomy mezi deskami. Pohyby těchto desek vytvářejí vlastní

zemětřesení. Na pohybu litosférických desek má velký vliv i sopečná činnost, ale i množství vyvěrajících proplyněných minerálních vod a volného oxidu uhličitého, které tak vytvářejí prostor pro praskot a zlomy v deskách jako takových. Mapa tektonických desek byla poskládána jako puzzle, a tak jsme si je mohli postupně rozebrat a posoudit jejich tvary a velikost. K osahání tu byl i model sopky a průřez zeměkoulí, kterou tvoří nejdříve tenká zemská kůra, pod ní se nachází svrchní a spodní plášť, mezi nimi se pohybují litosférické desky a pod těmito jednotlivými podložími se nachází vlastní jádro naší planety. Navíc nám bylo umožněno sluchem porovnávat akustické projevy dunění a hukot z hlubin Země závislé na intenzitě stupňů magnituda. Mnozí z nás si dobře pamatují na velmi nepříjemné prožitky, provázející jednotlivé otřesy půdy. Pro porovnání jednotlivých stupňů intenzity ničujících škod a následků zemětřesení nám byla k dispozici tzv. otřesová“ deska, na které jsme si tu mohli postavit z dřevěné stavebnice různé domečky či věžové stavby a přidáváním intenzity otřesů jsme mohli sledovat jednotlivé fáze narušení staveb až po jejich zborcení.

Většina otřesů na Chebsku se odehrává ve zlomové oblasti tektonických desek poblíž Nového Kostela u Skalné. Zemětřesné roje jsou provázeny nejen otřesy země, ale i velmi nepříjemným hukotem a duněním, pocházejícím z hloubky 8 až 10 km. Největší otřesy zde byly zaznamenány v roce 1985 a 2014, síla otřesů dosáhla hodnoty 4,8 a 4,4 stupně Richterovy stupnice. V roce 2022 byly zaznamenány otřesy o síle 3,8 st.. Poslední otřesy proběhly letos v září, a to o síle 2,5 a 2,8 st.

Kromě shora uvedených údajů nás pracovnice GFÚ Lucie Šetková velmi podrobně a zasvěceně seznámila s historií i současností dané problematiky. V prohlídkové místnosti jsme mohli posoudit postupný vývoj měřících přístrojů včetně sledování naměřených údajů, za zmínku jistě stojí i velká obrazovka, na které můžete online sledovat veškerá zemětřesení na celé naší planetě v uplynulých 48 hodinách.

Po prohlídce obou návštěvních místností nám byl ještě promítnut půlhodinový film, přibližující shora uvedenou problematiku. Na závěr této akce jsme ještě zavítali do kamenné štoly pod hradem Vildštejn, kde je umístěna jedna ze seismických stanic, která velmi citlivě a online sleduje jakékoli záchvěvy či otřesy zemského povrchu.

Foto – viz. příloha str. 35

Emil Mikláš

### **VYCHÁZKY MEZI BORECKÉ RYBNÍKY – PŘÍRODA, ZVÍŘATA A NOVÉ ZÁŽITKY**

V letních měsících si klienti TyfloCentra Ostrov opakovaně užívali oblíbené vycházky mezi Borecké rybníky, které se staly pravidelnou součástí programu. Tyto výlety nabízely nejen pohyb na čerstvém vzduchu a relaxaci, ale také možnost poznávat přírodu všemi smysly.

Během vycházek si klienti mohli krmit kachny a labutě a přitom pozorovat jejich chování. Postupně se naučili rozpoznávat jednotlivé druhy ptáků a poznali, čím se vodní ptáci živí. Součástí programu byly také kvízy o zdejší fauně a flóře, které účastníkům umožnily rozšířit si znalosti o přírodě a životním prostředí.

Pravidelnou součástí každé vycházky byla návštěva Minizoo U Čepelíka, kde si klienti mohli pohladit lamy a nakrmit je pod dohledem majitele. Zároveň si zde mohli zahrát petanque, což podporovalo sociální interakci, soutěživost a zábavu.

Tyto vycházky měly pro zrakově postižené klienty více než relaxační přínos. Pomáhaly rozvíjet orientaci v terénu a prostorovou představivost, smyslové vnímání prostřednictvím dotyku, sluchu a čichu, přispívaly k fyzické aktivitě a posilování kondice a zároveň nabízely prostor k socializaci a spolupráci. Nechyběla ani psychická pohoda, relaxace a radost z kontaktu s přírodou.

Vycházky mezi Borecké rybníky byly pro klienty nejen zdrojem nových poznatků a zážitků, ale také příležitostí užít si léto aktivně a smysluplně, prohloubit vztah k přírodě a sdílet společné chvíle s ostatními.

Dana Szarková, DiS  
Sociální pracovnice

### **TYFLOŽENA – SOUTĚŽ, SMÍCH A PŘÁTELSKÁ ATMOSFÉRA**

Velkým zážitkem měsíce bylo kulturně-společenské setkání Tyfložena, které pořádalo středisko Ostrov a zúčastnili se ho klienti ze středisek Ostrov, Karlovy Vary a Cheb. Tyfložena se stala oblíbenou akcí, kde se snoubí dobrá nálada, přátelská soutěživost a zábava.

Soutěž byla rozdělena do dvou částí:

- „Kanapková výzva“ – účastníci mohli naplno využít fantazii a chuťové buňky, vytvářet originální a chutné kanapky a porovnat nápaditost svých kresek.
- „Paměťovka“ – tato část prověřila pozornost, postřeh a soustředění účastníků, kteří se snažili zapamatovat si různé úkoly a detaily.

Nechyběl ani zpěv s Radkem Žaludem, tanec a spousta smíchu, což dodalo celé akci slavnostní a radostnou atmosféru. Od začátku do konce panovala příjemná energie, vzájemná podpora a sdílení zážitků, díky čemuž se všichni cítili součástí jedinečného setkání.

Umístění soutěže:

- 1. místo: Klára Krejčová (Karlovy Vary)
- 2. místo: Stanislava Pólová (Karlovy Vary)
- 3. místo: Eva Dontová (Ostrov)

I když byli vítězové vyhlášeni, pro všechny účastníky byla nejdůležitější samotná účast a radost z hraní a tvoření. Každý se snažil a přispěl k úžasné atmosféře celé akce.

Přínos pro účastníky byl více než zřejmý – akce podporovala sociální interakci mezi klienty z různých středisek, rozvíjela kreativitu i logické myšlení, zlepšovala soustředěnost a týmovou spolupráci a především přinášela radost, smích a pozitivní náladu. **Tyfložena** byla příležitostí ukázat své schopnosti, získat nové zkušenosti a posílit sebevědomí, ale hlavně si společně užít spoustu zábavy.

Tyfložena tak opět potvrdila, že společná setkání mohou být nejen zábavná, ale i obohacující, a stala se nezapomenutelnou událostí pro všechny zúčastněné.

## **ZA TAJEMSTVÍM KAPLE SV. ANNY – TICHÉ MÍSTO S VELKÝM PŘÍBĚHEM**

Jednou z nejpůsobivějších vycházek byla společná návštěva Kaple sv. Anny, která se nachází v srdci ostrovského Klášterního areálu. Tato barokní perla zaujala nejen svou elegantní architekturou, ale především atmosférou, která doslova zastavuje čas.

V klidném prostoru kaple jsme se na chvíli odtrhli od ruchu každodennosti a nechali se unést historií, uměním i duchovním odkazem místa. Mnohé z nás tato návštěva hluboce oslovila – a právě takové okamžiky proměňují běžný den ve výjimečný zážitek.

Naše vycházka však zahrnovala i další zajímavá místa:

- Pohřební kaple sv. Anny – nejstarší stavba klášterního areálu a v Evropě unikátní osmiboká kaple. Je první raně barokní kaplí v Čechách a její architektura i historie dodávají místu jedinečný charakter.
- Kostel Zvěstování Panny Marie – barokní klášterní kostel s expozicí církevního umění západního Krušnohoří, který nás přenesl do minulosti a představil bohatou kulturní tradici regionu.
- Kaple sv. Floriána – dnes památník veškerého násilí na Ostrovsku. Společně jsme zde zapálili svíčku jako symbol vzpomínky a úcty k těm, kterých se historie dotkla.

Vycházku jsme zakončili procházkou klášterní zahradou, kde jsme si užili ticho, klid a krásu okolní přírody. Celý den nám připomněl, že Ostrovský klášterní areál není jen historickou památkou, ale i místem, kde se setkává minulost s přítomností a kde každý kout vypráví svůj vlastní příběh.

Dana Szarková, DiS  
Sociální pracovnice

## PRSTEM PO MAPĚ – OBJEVUJEME EVROPU

### Zážitková cesta napříč kulturami, chutěmi a přátelstvím

Poznávání světa nemusí začínat na letišti – někdy stačí otevřít srdce, zapojit všechny smysly a vydat se na cestu společně. Projekt *Prstem po mapě – Objevujeme Evropu* umožnil našim klientům „procestovat“ evropské země z pohodlí našeho střediska. Propojil zážitky, vzdělávání i radost z objevování prostřednictvím chutí, vůní, hudby, tvoření a příběhů.

Každé setkání nabídlo jinou atmosféru a originální způsob, jak přiblížit vybranou zemi všemi smysly – od kulinářských zážitků přes výtvarné dílny až po společenské hry.

### Dánsko – hygge atmosféra a poctivé chutě severu

Účastníci se „přenesli“ do Dánska – země klidu, pohody a útulného stylu hygge. V našem středisku si připravili tradiční **smørrebrød**, ochutnali tuto dánskou specialitu a povídali si o tom, co činí tuto severskou zemi výjimečnou. Nechyběla přátelská, hřejivá atmosféra a typická „dánská“ pohostinnost, kterou jsme společně vytvořili u nás.

## **Řecko a Francie – slunce, moře a elegance**

Při cestě do Řecka si účastníci sami připravili souvlaki a tzatziki, a objevili kouzlo jednoduché, ale výrazné řecké kuchyně.

Ve Francii se pustili do přípravy dezertu Mille-Feuille, tvořili na téma Eiffelovy věže a odpoledne zakončili hrou pétanque pod širým nebem. Atmosféru francouzského setkání podtrhla i ochutnávka prosecca, která dodala celé akci lehkost a slavnostní ráz.

## **Německo – sousedská pohoda a tři druhy klobás**

„Cesta“ do Německa se nesla v duchu tradic a pohodové nálady. Zazněly známé německé písně, účastníci si vyzkoušeli několik slovíček a poté je čekala degustace tří druhů klobás – norimberské, bavorské a bratwurstu. Veselé hlasování o tu nejlepší přineslo spoustu smíchu i chutných zážitků.

## **Itálie – slunce, smích a chuť života**

Během italské zastávky se prostor naplnil vůní bazalky, rajčat a vanilky. Společně vznikaly vlastnoručně upečené pizzy a sladká panna cotta. Povídání o italském stylu života, sdílení receptů a dobrá nálada vytvořily atmosféru připomínající středomořskou promenádu.

## **Maďarsko – papriková země s vůní česneku**

V Maďarsku se kuchyní linula vůně langošů, česneku a sladké papriky. Účastníci poznávali maďarské tradice, jazyk i kulturu a užili si přátelské setkání plné dobré energie.

## **Přínos pro zrakově postižené klienty**

Projekt *Prstem po mapě* přinesl významný přínos zejména zrakově postiženým klientům. Díky důrazu na smyslové prožitky mohli poznávat svět zcela novým způsobem.

Prostřednictvím chutí, vůní, zvuků a hmatu se dostali blíže k atmosféře jednotlivých zemí a aktivně se zapojili do všech částí programu – od vaření a tvoření až po hudební či společenské aktivity.

Každé setkání rozvíjelo jejich představivost, jemnou motoriku a sociální dovednosti, posilovalo samostatnost i sebedůvěru a přinášelo radost ze společného objevování.

Pro mnohé se tak projekt stal nejen cestou po Evropě, ale také cestou k novým zkušenostem, přátelstvím a inspiraci.

Tento projekt byl realizován s finanční podporou organizace MAS Krušné hory, o.p.s., Karlovarského kraje a Města Ostrov – děkujeme za podporu! Evropa je plná chutí, barev a příběhů – a my ji objevujeme s otevřeným srdcem a úsměvem.

Dana Szarková, DiS  
Sociální pracovnice

## **VÁNOČNÍ BESÍDKA V T-KLUBU – ZPĚV, TVOŘENÍ A SVÁTEČNÍ RADOST**

V T-klubu v Ostrově proběhla vánoční besídka, které se zúčastnili klienti ze středisek Ostrov, Karlovy Vary a Cheb. Program nabídl hudbu, soutěže, ochutnávku vánočních dobrot i spoustu radosti a všichni si užili příjemné předvánoční odpoledne.

O hudební zážitky se postaraly děti z MŠ Halasova pod vedením ředitelky Bc. Jolany Nečové, nevidomý zpěvák Radek Žalud a Petr Hodek. Jejich vystoupení dodalo besídce slavnostní atmosféru a krásné melodie.

Součástí programu byla také minivýstava výtvorů z keramického studia ART&CERAMIC, kde si klienti mohli převzít své keramické práce vzniklé během celoročních workshopů.

Než byly jednotlivým střediskům rozdány dárky, každé z nich vystoupilo s písničkou nebo krátkou recitací, což do programu vneslo osobní a velmi milý prvek.

Program dále zpestřila soutěž o nejlepší vánoční dobrotu, do níž se zapojila všechna tři střediska. Porotci byli zpěváci Petr Hodek a Radek Žalud. Vybrat vítěze však nebylo možné – všechny sladké i slané dobroty byly výborné, a tak si symbolické vítězství odnesla všechna střediska.

Během besídky byli účastníci také oceněni pamětními listy k 25. výročí založení TyfloCentra. Poté si pochutnali na tradičních vánočních specialitách, společně zpívali koledy, tancovali a užili si slavnostní oběd, který umocnil sváteční atmosféru.

Přínos besídky byl mnohostranný – podpořila společenské kontakty mezi klienty různých středisek, přinesla radost, pocit sounáležitosti i sváteční pohody a zároveň posílila motivaci k zapojení do společných aktivit. Besídka tak nebyla jen o zábavě, ale i o budování vztahů, sebevědomí a komunitního ducha.

Foto – viz. příloha str. 39

Dana Szarková, DiS  
Sociální pracovnice

## **AKTIVITY ZE STŘEDISKA OSTROV**

### **Série tréninků paměti s Evou Odehnalovou úspěšně za námi**

Po celý rok měli klienti Střediska Ostrov možnost účastnit se série tréninků paměti s nevidomou trenérkou paměti Evou Odehnalovou z Prahy. Tréninky byly zaměřeny na hraní s písmeny, čísly a dalšími paměťovými cvičeními, která účastníkům pomáhala posilovat paměť, koncentraci a kreativní myšlení.

Eva Odehnalová svým jedinečným způsobem ukázala, že omezení zraku není překážkou pro rozvoj paměti – naopak, často vede k aktivnějšímu využívání ostatních smyslů a mentálních schopností. Účastníci se učili techniky zapamatování si informací, práce s čísly i písmeny, a zároveň si procvičovali soustředění a logické myšlení.

Zajímavou tečkou celé série byl poslední trénink, který se uskutečnil v netradičním prostředí bývalé cukrárny U Veverek. Trénink proběhl symbolicky 11. listopadu a spojil se s atmosférou svátku Svatého Martina, což dodalo celé akci slavnostní a hravou atmosféru.

Díky těmto setkáním měli účastníci příležitost nejen rozvíjet své mentální schopnosti, ale i sdílet zážitky a nové zkušenosti s ostatními. Celá série tréninků paměti, která probíhala po celý rok, je úspěšně za námi a zanechala ve všech účastnících spoustu inspirace a motivace k dalšímu rozvoji.

### **Série relaxací v solné jeskyni – klid pro tělo i duši**

Během celého roku se klienti TyfloCentra Ostrov účastnili série relaxací v solné jeskyni, která se nachází v Agricole. Tyto relaxační sezení nabízely klid, uvolnění a odpočinek, a staly se pravidelnou součástí programu pro všechny, kdo si chtěli odpočinout od každodenního shonu.

Relaxační chvíle v solné jeskyni byly často spojeny s vycházkami Jáchymovem, což dodalo programu dynamiku – klienti si mohli užít pohyb na čerstvém vzduchu, prohlédnout si okolí a následně si dopřát hlubokou relaxaci a regeneraci v solném prostředí.

Pro zrakově postižené klienty má relaxace v solné jeskyni mnohostranný přínos:

- podporuje dýchání a čistotu dýchacích cest, což je důležité pro celkové zdraví;
- přispívá k regulaci stresu a napětí, což zlepšuje psychickou pohodu;
- vytváří klidné a bezpečné prostředí, kde se mohou soustředit na vlastní vnímání těla a pocit klidu;
- pomáhá zlepšit kvalitu spánku a celkovou regeneraci organismu;
- nabízí smyslovou stimulaci jinými způsoby než zrakem, například vnímáním atmosféry, vůní a tepla.

Celoroční série relaxací měla více než jen odpočinkový efekt – podporovala fyzickou pohodu, klid mysli a pozitivní naladění, přispívala k lepšímu soustředění a celkovému pocitu pohody. Pro mnohé účastníky byly tyto chvíle příležitostí k zastavení, vnímání přítomného okamžiku a načerpání nové energie.

Díky pravidelným návštěvám solné jeskyně a propojení s vycházkami se Jáchymovem klienti spojili s přírodou i vlastním tělem, a získali tak prostor pro odpočinek, regeneraci a hluboký klid po celý rok.

## **ART&CERAMIC – malujeme, tvoříme, odpočíváme**

Během roku jsme v rámci projektu TyfloArt pořádali keramické workshopy, během nichž jsme navštívili kreativní studio ART&CERAMIC. Každý účastník si zde mohl vyzkoušet malování na keramiku – ať už úplně poprvé, nebo jako návrat k oblíbenému koníčku.

Pod vedením trpělivých a zkušených pracovníků vznikala originální díla, která zůstala ve studiu k dokončení vypálením a glazováním. Malovaly se mističky, tácy, misky, hrnky i talíře a každý výtvar nesl jedinečný rukopis svého autora.

Keramika však nebyla jen o samotném tvoření. Workshopy nabízely prostor pro rozvoj kreativity, uvolnění, radost a možnost ponořit se do procesu bez tlaku na výkon. Účastníci si mohli na chvíli užít svět barev, tvarů a hmatatelné krásy materiálu.

Tato série akcí probíhala po celý rok a její vyvrcholení bude závěrečná výstavka vytvořených děl. Ta se uskuteční v rámci vánočního společensko-kulturního setkání, kde si účastníci odnesou své hotové výtvary domů a společně obdivují výsledky celoroční práce.

Dana Szarková, DiS  
Sociální pracovnice

## **Světlo v barvách – umění, které vidí srdcem**

TyfloCentrum Ostrov pořádalo výstavu „Světlo v barvách“ u příležitosti 25. výročí založení TyfloCentra. Naši klienti po celý rok pracovali na svých dílech, a tato výstava byla vrcholem jejich tvůrčí práce – chvílí, kdy se jejich úsilí, odvaha a kreativita mohly stát viditelnými pro veřejnost.

Prostor pro prezentaci svých obrazů poskytla Městská knihovna Ostrov, kde návštěvníci mohli obdivovat, jak barvy a emoce vznikají z odvahy tvořit a touhy vyjádřit sebe sama, i když oči nevidí všechno. Každý obraz nese svůj vlastní příběh – pocity, vzpomínky, doteky a sny – a čeká na toho, kdo mu dá prostor zaznít.

Výstava byla pro klienty také zdrojem hrdosti a radosti – mohli vidět své práce vystavené a sdílet úspěch, kterého dosáhli. Každý tah štětce je svědectvím odvahy, odhodlání a radosti z tvorby.

„Světlo v barvách“ ukazuje, že umění není závislé jen na zraku, ale na schopnosti vidět srdcem a nechat barvy zazářit i tam, kde světlo nebývá samozřejmostí. Výstava inspirovala všechny návštěvníky k tomu, aby objevili sílu lidské kreativity a vytrvalosti.

Foto – viz. příloha str. 35

Dana Szarková, DiS  
Sociální pracovníce

## **PŘEHLED AKTIVIT STŘEDISKA KARLOVY VARY**

V červenci jsme pro klienty karlovarského střediska připravili pestrý program. Jedním z nich byla procházka kolonádou v Karlových Varech během konání Mezinárodního filmového festivalu. Klienti měli možnost nasát jedinečnou atmosféru této významné kulturní události – obdivovat výzdobu města ve vzpomínkovém duchu na Jiřího Bartošku, vnímat ruch festivalového dění a užít si společnou chvíli v krásném lázeňském prostředí se známými osobnostmi. Další aktivitou byla aromaterapie, která přinesla chvíli klidu a relaxace. V tvořivé dílně jsme se věnovali tématu „srdce“ – ať už jako symbol lásky, lidskosti nebo síly. Velmi obohacujícím momentem byla přednáška jedné z našich klientek, která s námi sdílela svůj životní příběh z Egypta. Vyprávění bylo poutavé a přineslo nám cenný pohled na jinou kulturu, životní styl i každodenní realitu, kterou většina z nás nezná.

Měsíc srpen přinesl našim slabozrakým klientům rozmanité činnosti, které posilovaly nejen jejich tvořivost a smyslové vnímání, ale také sociální začlenění a praktické dovednosti potřebné pro každodenní život.

Na aromaterapii klienti měli možnost pracovat s přírodními esencemi, kdy vůně sloužily nejen jako prostředek k relaxaci, ale také k hlubšímu vnímání prostředí. Praktická aktivita „Malinový ráj“ nabídla klientům možnost připravit si domácí zmrzlinu. Klienti si vyzkoušeli, že s vhodnými pomůckami lze zvládnout i složitější recepty, a zároveň si odnesli zkušenost, že i příprava zmrzliny může

být radostí, nikoli překážkou. Arteterapie v Ostrově – tato tvůrčí dílna byla zaměřena na zdobení keramické misky. Sdílení výrobků mezi účastníky podpořilo sebevědomí a posílilo pocit, že každý výtvar má svou hodnotu.

Proběhlé akce v měsíci září se také velmi vydařily a přinesly účastníkům řadu pozitivních zážitků. Muzikoterapie proběhla v klidné a přátelské atmosféře, účastníci se aktivně zapojili do společného muzicírování a ocenili uklidňující i povzbuzující účinky hudebních nástrojů. Tyfloturista se nesl ve znamení pohybu, dobré nálady a hezkého počasí. Trasa na Dianu byla příjemná a umožnila nejen pobyt na čerstvém vzduchu. Přednáška o Litvě zaujala poutavým výkladem i vizuálním doprovodem, nabídla mnoho zajímavých informací o historii, kultuře a současnosti této země. Soutěž **Tyfložena** proběhla v příjemné atmosféře ve velichovské hospůdce U Lípy. Účastnice předvedly své dovednosti, šarm i humor, a všechny si zasloužily uznání za odvalu a energii. Vítězkami se staly převážně klientky ze střediska **K.Vary**, které zaujaly svými výkony a potvrdily, že skutečná krása spočívá v osobnosti a radosti ze života.

Měsíc říjen jsme zahájili vzdělávací přednáškou zaměřenou na prevenci očních onemocnění a péči o zrak s lektorkou Marlénou Vítkovou. Muzikoterapie s Veronikou Hofmanovou přinesla klientům uvolnění, relaxaci i prostor k sebevyjádření. Pokračování Tyfloturisty Karlovarského kraje na trase Grandhotel Pupp – Letní kino jsme se vydali malebnou trasou od Grandhotelu Pupp až k letnímu kinu a zpět. Účastníci měli možnost trénovat prostorovou orientaci, využívat bílou hůl a současně si užít krásu podzimní přírody. Pravidelné lekce jógy v rámci pohybové aktivity přinášejí klientům uvolnění těla i mysli. Aktivita přispívá ke zlepšení fyzické kondice, rovnováhy a celkovému psychickému blahu. V kavárně Pohoda se při příležitosti Světového dne výživy diskutovalo o zdravém stravování, zásadách pitného režimu a přiměřeném pohybu. Říjnové tvoření bylo plné přírodních materiálů, využily se i hmatové pomůcky a kontrastní podložky. Výsledkem byla nejen krásná dekorace, ale také rozvoj jemné motoriky a smyslového vnímání. Prostřednictvím veselého příběhu Josefa Čapka Jak pejsek s kočičkou slavili 28. říjen, jsme si s klienty připomněli výročí vzniku Československa. Atmosféra byla přátelská, naplněná smíchem a emocemi při společných vzpomínkách na dětství. Závěr měsíce patřil zábavě a tréninku hmatu prostřednictvím společenských her pro nevidomé a slabozraké Hrajeme hmatem. Aktivita posílila týmového ducha, vzájemnou komunikaci i sebedůvěru účastníků.

Prosincové vánoční posezení a zároveň oslava 25.výročí vzniku TyfloCentra o.p.s. v ostrovském T-Klubu s živou hudbou a občerstvením, které vytvořili sami klienti v rámci soutěže o nejlepší dobrotu, završilo další úspěšný rok práce se zrakově postiženými klienty. Foto – viz. příloha str. 37

Monika Ďuricová  
Pracovnice střediska Karlovy Vary

## SOUHRN AKTIVIT STŘEDISKA CHEB

Druhé pololetí roku 2025 bylo ve Středisku Cheb bohaté na kulturní, vzdělávací, sportovní i komunitní aktivity, které našim klientům nabídly nové poznatky, zážitky a příležitosti k setkávání. Program byl pestrý a zaměřený na rozvoj smyslového vnímání, pohybových dovedností, orientace v prostoru i celkové aktivizace. Níže uvádíme přehled nejdůležitějších akcí.

### **Chebská hledačka – Zmizelá architektura města**

V tradiční spolupráci s Městskou knihovnou Cheb jsme se zúčastnili dalšího ročníku oblíbeného kvízového putování městem – tentokrát s podtitulem „**Městem křížem krážem**“. Klienti měli možnost objevovat zapomenutou architekturu Chebu, seznámit se s historickými proměnami města a užít si příjemnou procházku spojenou s luštěním úkolů.

### **Dvorana Locket – výstava *Vnímám, i když nevidím* – HAPTIKA**

V Kulturním domě Dvorana v Lokti jsme navštívili interaktivní výstavu zaměřenou na **smyslové vnímání a haptiku**. K vidění byla díla vytvořená žáky ZUŠ Sokolov a ZUŠ Kynšperk nad Ohří, se kterými jsme spolupracovali i na vzniku keramické sochy **Golema s bílou holí**, vystavené přímo ve dvoraně. Výstava umožňovala dotýkat se exponátů, což bylo pro naše klienty velmi cenné a přínosné.

### **Planetárium Gymnázia Cheb – hmatová a komentovaná exkurze**

V chebském planetáriu jsme absolvovali odborně vedenou exkurzi, která nabídla řadu **hmatových interaktivních objektů**. Planetárium funguje jako menší science centrum a poskytlo zcela jiný, velmi přístupný zážitek oproti klasické hvězdárně.

### **Tandem – projížďky na tandemových kolech**

V rámci sportovních aktivit jsme se věnovali jízdě na **tandemovém kole**, která klientům pomohla zlepšit kondici, koordinaci i prostorovou orientaci. Projížďky se těšily velkému zájmu a probíhaly v příjemném prostředí chebských stezek.

### **Simulovaná střelba**

Ve středisku jsme také nabídli možnost vyzkoušet si **simulovanou střelbu**, která podporuje soustředění, pevnou ruku a práci se sluchovými podněty. Aktivita byla oblíbená zejména pro svou kombinaci tréninku a zábavy.

## **Kuželky Na Hraběcím**

V areálu Lokomotiva a Hospůdky Na Hraběcím jsme objevili nové zázemí pro **hru kuželek**, navazující na tradici chebského týmu nevidomých a slabozrakých kuželkářů. Návštěva kuželny byla vítanou příležitostí k pohybu i připomenutí místní sportovní historie.

## **Geofyzikální muzeum Skalná – seismická expozice**

Navštívili jsme také **hmatovou a komentovanou exkurzi** v geofyzikálním muzeu ve Skalné. Klienti si mohli osahat modely tektonických desek, geologické přístroje, vrtné nástroje nebo desku simulující otřesy. Zaposlouchali jsme se také do zvuku, který předchází zemětřesení. Program byl zakončen prohlídkou **seismické stanice** umístěné ve štole pod hradem Vildštejn.

## **Relax a plavání v Aquaforu**

Tradičně oblíbené bylo i **relaxační plavání ve Františkových Lázních**, kde si účastníci užili nejen pohyb ve vodě, ale i masážní trysky a bublinky, které přispěly k uvolnění svalstva a celkové regeneraci.

## **Bílá pastelka – celonárodní sbírka**

Ve dnech **13.–15. října** jsme se opět zapojili do veřejné sbírky **Bílá pastelka**. Do ulic vyrazily dvojice dobrovolníků, mezi nimi i několik klientů našeho střediska. Svou účastí přispěli k podpoře služeb pro nevidomé a slabozraké v celé republice.

## **Promítání filmu – Cesta z ústavu domů**

Na středisku jsme zorganizovali promítání krátkého dokumentu „**Eva Bajgerová: Cesta z ústavu domů**“, který přibližuje skutečný příběh klientky Evičky K. z Karlových Varů. Film mapuje její cestu od života v ústavní péči až po dosažení svéprávnosti a samostatnosti, a to díky vlastnímu úsilí, podpoře organizace Rytmus a možnostem nabízeným Karlovarským krajem. Eva byla promítání osobně přítomna a ochotně odpovídala na dotazy, což vytvořilo velmi silný a inspirativní zážitek.

## **Závěr**

Druhé pololetí roku 2025 přineslo širokou paletu aktivit, které obohatily kulturní, vzdělávací i společenský život našich klientů. Středisko Cheb tak pokračovalo v poskytování pestrých a smysluplných činností, které podporují samostatnost, integraci a aktivní trávení volného času.

## PŘIPRAVUJEME

---

### **Příští rok si na Středisku Ostrov vytvoříme vlastního NÁPADNÍKA!**

Na Středisku Ostrov se už teď těšíme na novinku, kterou si společně připravujeme na příští rok – naši vlastní schránku na nápady. Bude to místo, kam budou moci klienti vkládat své návrhy na různé aktivity, činnosti nebo akce, které by rádi zažili. Zajímavé je, že nápad na samotnou schránku i její název vznikl přímo od klientů. Po společné diskuzi padlo hned několik návrhů, ale jeden z nich se nám zalíbil nejvíc – „NÁPADNÍK“. A to není všechno! Schránku si společnými silami také vytvoříme – jak bude vypadat, je zcela v rukou klientů. Mohou si hrát s tvarem, barvami, materiály i dekoracemi. Nápady budou tak zcela autentické a originální, přesně podle toho, co se klientům líbí. Jak to bude fungovat? Na viditelném místě ve středisku bude umístěn náš Nápadník – uzavřená schránka, kam každý klient bude moci vhazovat své návrhy na aktivity, přání, nebo podněty. Pravidelně je budeme otevírat, společně číst a vybírat ty, které můžeme zrealizovat.

Věříme, že právě díky Nápadníku dostanou prostor nové myšlenky, nápady i sny, které nám pomohou dělat život na Ostrově ještě pestřejší a radostnější.

Dana Szarková, DiS  
Sociální pracovnice

### **Co nás čeká v prvním pololetí 2026 v Karlovarském středisku?**

Pokračování projektu Tyfloturista – duben 2026-červen 2026 (vyhlášení)

Krajský turnaj v simulované střelbě – duben 2026

Monika Ďuricová  
Pracovnice střediska Karlovy Vary

# ZAJÍMAVOST NA ZÁVĚR

## JAK SE SLAVÍ VÁNOCE VE SVĚTĚ

Vánoce jsou svátky uznávanými téměř po celém světě. Každá země má ale své tradice, dárky tak nejsou nadělovány v jednotný den a stejnou postavou. Jak to tedy s vánočními oslavami ve světě vypadá?

### 1. Anglie (Spojené království)

V Anglii například dárky pod stromeček naděluje Father Christmas v noci z 24. na 25. prosince. Děti tak nemohou dospát, jak se těší na ranní rozbalování dárečků. Tradičním vánočním jídlem v britském království je krocán s ořechovou nádivkou. Sladkou tečku pak tvoří vánoční pudink. Ten se připravuje v době adventu a míchat ho chodí každý člen rodiny. Při míchání pak vyslovuje své přání. Během večeře se pak do pudingu ukrývají mince, prstýnek, nebo náprstek. Kdo ho z mísy vyloví, tomu bude v nadcházejícím roce přát štěstí.

### 2. Amerika (USA)

Pětadvacátého prosince naděluje dárky v Americe Santa Claus. Na sváteční tabuli pak nechybí nadívaná krůta. K té se podává bramborová kaše, sladké brambory, vařená kukuřice, nádivka, brusinkový kompot a pečivo.

### 3. Austrálie

Slunce a teplo - to jsou Vánoce v Austrálii. S tím souvisí i fakt, že sváteční večeře se často odehrává přímo na mořské pláži. K jídlu se podávají studené obložené mísy, ovocné a zeleninové saláty a osvěžující nápoje. Ale nic nebrání těm, kteří chtějí dodržovat klasické vánoční tradice, aby povečeřeli krocana s kaštanovou nádivkou.

### 4. Německo

V sousedním Německu, stejně jako u nás, začíná období příprav a těšení se na Vánoce první adventní nedělí. O Štědrém dnu dárky rozdává Weihnachtsmann - Vánoční muž se zrzavými vlasy a vousy.

### 5. Francie

Ve Francii je to pak Otec Vánoc - Pere Noël. Buď dětem plní dárečky jejich boty připravené ke krbu, nebo přivazuje dárky stuhami na stromeček. K slavnostní večeři si Francouzi rádi dají pečeného krocana s kaštanovou nádivkou či lanýžovou pastou. Protože jsou vyhlášenými gurmány, rádi si pochutnají na le reveillon - pokrmu z ústřic a chybět nesmí husí játra.

## 6. Belgie a Nizozemsko

Stejně jako u nás jsou i Vánoce v Belgii a v Nizozemsku především obdobím, kdy se setkávají celé rodiny a přátelé. V posledních letech se i zde objevuje Santa Klaus či Pére Noel, kteří nadělují dárky pod vánoční stromeček nebo do punčoch zavěšených na krbu. Samotný Štědrý den je ale zde běžným pracovním dnem. O Vánocích se zde konzumují většinou ryby, mořské plody a krocan. Tradiční pochoutkou na vánočním stole je tzv. vánoční poleno. Je to měkká roláda plněná krémem a zdobená čokoládou tak, aby připomínala poleno.

## 7. Itálie

V Itálii začínají vánoční svátky na Boží hod, po papežově požehnání Urbi et orbi. Vánoční čas končí na Tři krále, kdy komínem přilétá čarodějnice Befana. Ta vloží hodným dětem do připravených ponožek dárky a zlobivým uhlí. 24. prosinec se v Itálii nese ve znamení návštěv přátel, následující den už je ovšem dnem slavnostním. A při něm na stole zpravidla nechybí krocan nebo pečené jehně.

## 8. Španělsko

Ke španělským Vánocům patří hlavně ovčí a kozí speciality a lahůdky, jakými jsou máslové placky, citrónový dort s kandovaným ovocem, nebo pečivo s piniovými jádřky. Po večeři, která se podává kolem desáté hodiny večer, dostanou děti dárky a o půlnoci nejmladší člen rodiny položí do jesliček rodinného betlému Ježíška. Pak se jde na půlnoční mši.

## 9. Finsko

Vánoční oslavy ve Finsku naplno propukají 24. prosince v poledne. K adventním tradicím ve skandinávských zemích patří podvečerní rodinné bohoslužby, návštěvy hřbitova a zapálení svíčky zemřelým příbuzným. A kromě zpívání koled a hraní her také společná návštěva sauny. Tradičním štědrovečerním jídlem je ryba, která se podává například s obloženou mísou, šunkou s hořčicí, slanečky, domácím sýrem či houbovým salátem. Po večeři zazvoní zvoneček a dárky rozdává Joulu Pukki, kterému vydatně pomáhají pidimužáci. Říká se, že když nějaké děti hodně zlobí, pidimužáci je odnesou do svého ledového království.

## 10. Norsko

V Norsku naděluje dárky Julenissen. V noci před Štědrým dnem mu děti dávají za okno misku s ovesnou kaší, aby se posilnil na své daleké cestě po noční obloze. Ovesná kaše ostatně nechybí ani na štědrovečerním stole. A ten, kdo v ní najde ukrytou mandli, má velké šance, že se v příštím roce vdá nebo ožení. Po koledách zpívaných doma u kamen a u ozdobeného stromečku začínají všichni členové rodiny rozbalovat dárky.

## 11. Švédsko

Vánoce ve Švédsku se nazývají Jul a začínají už 13. prosince na svatou Lucii. U nich tento svátek připomíná spíše našeho Mikuláše. Lidé se převlékají za anděly, na hlavách mají korunu s hořícími svíčkami a nadělují dětem cukroví. Dárky na Štědrý den naděluje po štědrovečerní večeři shrbený dědeček - Vánoční muž Jultomten, kterého doprovázejí vánoční skřítki Julnissary a někdy také kozel Jullbock, který má na zádech dárečky. Na dárky se místo jména obdarovaného často píšou verše charakterizující danou osobu. Kdo se v popisu pozná, musí se přihlásit. Svátečním pokrmem bývá sušená treska s bílou omáčkou či kořeněný chléb s hřebíčky a zázvorem. Oblíbené jsou vařené fazole se slaninou a cibulí či malé klobásky.

## 12. Ukrajina

Na Ukrajině se oslavy Vánoc řídí podle vyznání. Převážná většina ukrajinských věřících se řídí juliánským (církevním) kalendářem namísto gregoriánským jako my v Česku. Vánoce tak oproti většině zemí neslaví 24. a 25. prosince, ale až po příchodu občanského nového roku, tedy 6. a 7. ledna. Ukrajinci mají Svatou večeři, ekvivalent našeho Štědrého dne, kdy zpívají písně a Svatá večeře se musí skládat z dvanácti postních jídel. Během ní se podává pokrm kuťa (něco jako český kuba, nejtypičtější vánoční pokrm), dále boršč, zelňačka, ryba, kompot nebo pirožky a houby. Po večeři jdou děti, převážně chlapci, koledovat. Dárky dětem nosí 19. prosince Svatý Mikuláš.

## 13. Rusko

Vánoce byly v Rusku zakázány v roce 1918, proto většina Rusů slaví Nový rok s dárky od Dědy Mráze, který cestuje z Čukotky a doprovází ho Sněhurka v bílém kožíšku. Tradičním jídlem jsou plněné taštičky se zelím a houbami, vepřová pečeně s křenem a oblíbeným sladkým pokrmem je bula (obilná kaše s medem, rozinkami, ořechy a mákem). Vánoční stromek se nazývá „jolka“. Třicátého prvního prosince se sejde celá rodina a vyměňují si dárky. O půlnoci jdou do ulic vítat Nový rok. V poslední době se ale někteří Rusové vrací k pravoslavným Vánocům (Roždětsvo).

## 14. Afrika

Tři králové, půlnoční mše a modlitby v kostelech 24. a 25. prosince, ale také umělé vánoční stromečky, girlandy a obří figurky Santa Clause, to vše dnes patří k Vánocům v Africe.

## 15. Indie

Indové převzali vánoční tradice od Britů - 25. prosince bývá v Indii velké horko, proto výzdoba působí dost nepatřičně. Nicméně Indové pořádají různé festivaly, na kterých zpívají koledy a rozdávají dárky. Oblíbenou tradicí je

pečení koláčů. Na Boží hod se koná obřad „méla“, kdy jsou před kostely postaveny betlémy s Jezulátkem. Večer bývá tradičně zakončen ohňostrojem.

## 16. Filipíny

Na Filipínách žije asi 90 % křesťanů, Vánoce se zde tak slaví ve velkém stylu. Již od podzimu se zde prodávají vánoční stromečky a Filipínci soupeří o nejkrásnější vánoční výzdobu. Děti si doma věší punčochy se svým jménem, v nichž druhý den najdou dárky. Tradičním vánočním pokrmem je bumbong - sladká, lepivá rýže v ruličkách z bambusu, která je symbolem rodinné soudržnosti.

## 17. Papua Nová Guinea

V Rovníkové Guineji, která je převážně křesťanská, začínají svátky v polovině prosince křty a svatým přijímáním. Stejně jako malí Španělé toužebně čekají děti v této bývalé španělské kolonii na 6. leden, až budou moci otevřít dárky rozdávané na radnici Třemi králi.

## 18. Portugalsko

Na sousedním souostroví **Svatý Tomáš a Princův ostrov** připravují obyvatelé každé vesnice lidský betlém, podobně jako v Portugalsku.

## 19. Mexiko

Mexiko je křesťanskou zemí a od 16. prosince se zde každý večer konají „posady“, což jsou průvody se svíčkami, které představují narození Ježíše. Na Štědrý večer (La Noche Buena) se lidé scházejí v kostelech a nosí dárečky Jezulátku v jesličkách. Tradiční událostí je půlnoční mše a ohňostroje po půlnoci. Typickým mexickým vánočním zvykem je „piñata“. Jedná se o veliký hliněný džbán, který se nazdobí peřím, naplní dárečky a zavěsí ke stropu. Večer se džbán rozbije a děti si mohou vybrat z dárků, co samy chtějí. Předtím ale chodí se svíčkami v rukou po domě, zpívají koledy a klepou na zamčené dveře v domě. Tato tradice připomíná, jak Josef s Marií hledali v Betlémě místo, kam by se uchýlili s novorozeným Ježíškem. Tradiční pokrmy jsou kukuřičná polévka, tamales (taštičky z kukuřičného těsta plněné masem), rýže, fazole a tortilla s pálivou salsou. Oslavy trvají až do Tří králů - 5. ledna dávají děti své dopisy s přáními před dům k botám, které naplní senem, které je určeno pro velbloudy tří králů.

## 20. Argentina

Místo jehličnanů zdobí Argentinci palmy či jiné stálezelené stromy. Dárky zde nosí kůň Magio, kterému děti chystají před dům seno a misku s vodou. Naděluje do bot, které si ale děti musí nejprve pořádně vyčistit a pak je připraví pod stromeček nebo k posteli. Večeře se podává pod širým nebem a hlavním chodem bývá pečený páv nebo selátko. Slavnostní tabule bývá zdobena pavími péry.

## **21. Venezuela**

Ve Venezuele, přesněji v hlavním městě Caracasu, chodí všichni věřící časně ráno do kostela, a to od 16. prosince až do Štědrého dne. Do kostela přitom jezdí na bruslích. Do osmi hodin jsou tak uzavřené některé cesty, aby byla jízda pro věřící bruslaře bezpečnější.

## **22. Island**

Na Islandu nosí vánoční dárky skřítki, kterých je podle legendy rovných třináct a s dárky přicházejí postupně každý den mezi 12. až 24. prosincem. Obdarovávají ale jen hodné děti, které si daly za okno botu. Každý Islandan by měl navíc dostat něco nového na sebe, v lepším případě, aby mu někdo nesnědl štedrovečerní večeři, v horším případě, aby ho nesežrala vánoční kočka.

## **23. Litva**

V Litvě je typickou vánoční tradicí vlečení dřevěné klády jako symbolu problémů a neštěstí. Lidé zpívají lidové písně za doprovodu různých hudebních nástrojů. Rodiny, sousedé a přátelé se sejdou, popřejí si navzájem vše dobré a společně polena spálí, aby zahnali neštěstí a problémy.

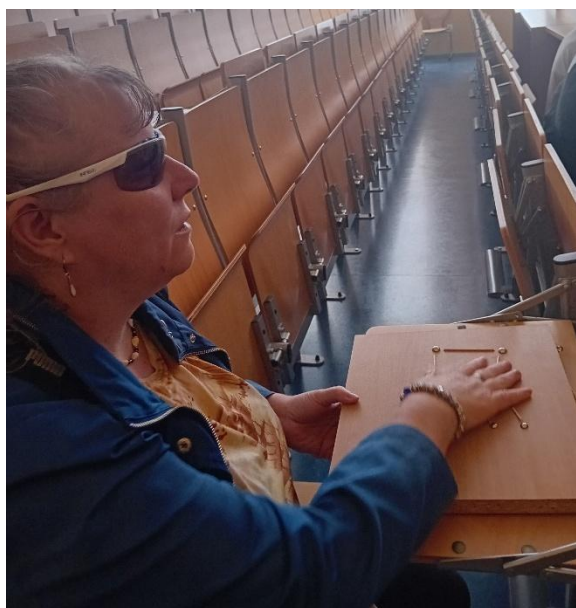
## **24. Havaj**

Na Havaji panuje zvyk pořídit si na Vánoce domů akvárium s ostencem běloskvrnným. Vánoce tady navíc začínají s příjezdem tzv. Vánoční lodi, což je loď přivážející obrovský náklad tradičních vánočních pokrmů. Santa Claus sem přijíždí rovněž po vodě ve svém člunu.

Obrázky k článku  
Tajemství a záhady světa – Emil Mikláš  
Strana 10



Obrázek k článku  
Chebské planetárium – Emil Mikláš  
Strana 13



Obrázky k článku  
Geofyzikální muzeum – Emil Mikláš  
Strana 15



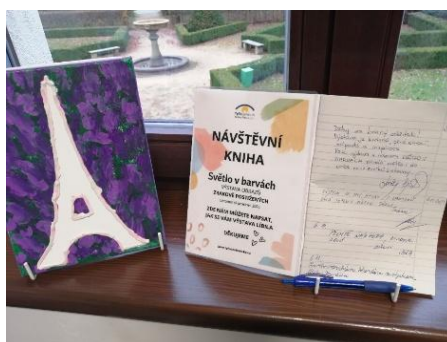
Obrázky k článku  
Ohlédnutí - středisko Ostrov  
Klienti ostrovského střediska při různých aktivitách  
Strana 22



Další obrázky k článku  
Ohlédnutí - středisko Ostrov  
Klienti ostrovskeho střediska při různých aktivitách  
Strana 22



Obrázky k článku  
Ohlédnutí - středisko Karlovy Vary  
Klienti karlovarského střediska při různých aktivitách  
Strana 24



Obrázky k článku  
Ohlédnutí – středisko Cheb  
Klienti chebského střediska při různých aktivitách  
Strana 26



Obrázky k článku  
Vánoční besídka v T- Klubu  
Klienti všech středisek  
Strana 21



TyfloCentrum Karlovy Vary, o.p.s

přeje

**VESELÉ VÁNOCE A ŠŤASTNÝ NOVÝ ROK**



**VESELÉ VÁNOCE**

**A ŠŤASTNÝ NOVÝ  
ROK 2026**

PŘEJE VŠEM  
TYFLOCENTRUM KARLOVY VARY, o.p.s.



---

# TĚŠÍME SE NA VÁS V ROCE 2026

---

Služby a projekty jsou financovány:



Karlovy VARY°



---

**Redakce, korekce, grafika:** Lenka Nováková, Šárka Kalinová, Miloslav Liška, Martin Jůza