**1/2020**

**TYFLONOVINKY**

**ČTVRTLETNÍK PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ (NEJEN) Z PLZEŇSKÉHO KRAJE**

Milí klienti,

vánoční svátky jsou za námi a my věříme, že jste si je užili podle svých představ. S novým rokem jsou tu také nové Tyflonovinky, ve kterých vás jako vždy zveme na různé akce. Protože máme zimu, zveme vás na akce na sněhu, tedy na běžky a na sněžnice. V letošním roce samozřejmě budeme pokračovat v plavání v bazénu ve Kdyni a také v návštěvách našich klatovských klientů v Klatovech. V těchto Tyflonovinkách také zveřejňujeme dlouho očekávanou informaci o rekondičním pobytu, který se uskuteční začátkem května.

Vážení přátelé, přejeme vám hodně zdraví, štěstí a pohody v roce 2020 a těšíme se na společná setkání.

**OBSAH**

[Na co se můžete těšit 4](#_Toc27488049)

[Ze světa počítačů 7](#_Toc27488057)

[Oblast sociální aneb ptejte se, co vás zajímá 13](#_Toc27488069)

[Přehled klubových aktivit 17](#_Toc27488072)

[Odbočky a jejich akce 18](#_Toc27488073)

[Kontaktní údaje 22](#_Toc27488078)

Na co se můžete těšit

# Setkání v Klatovech

13.1.2020 – Klubovna – společenské hry

10.2.2020 – Klubovna – trénování paměti

9.3.2020 – Klubovna

6.4.2020 – procházka

# Divadlo

**20.2.2020 v 11,00 hodin (čtvrtek) – Šelma sedlák – Velké divadlo – opera – školní verze**

V operní tvorbě Antonína Dvořáka patří jeho pátá opera Šelma sedlák dnes k neprávem opomíjeným. Libreto k této komické opeře, jejíž děj se odehrává na Domažlicku v 18. století, napsal Josef Otakar Veselý.

**7.4.2020 v 11,00 hodin (úterý) – Alenka v říši divů – Nová scéna – činohra**

Titulní hrdinka, vnímavé děvčátko Alenka, vstupuje do ireálného světa snů, kde se jednání postav, čas, podoba věcí, city, pocity a nálady prudce mění. S dychtivou neústupností překonává úskalí své cesty. Setkávání s fantaskními bytostmi, podivnými zvířaty a oživlými věcmi otevírá s poezií a hravostí brány jejímu sebepoznávání. Snově fantazijní podívaná o zrání lidské duše je určena všem věkovým kategoriím.

# Bazén Kdyně

**Termíny:** 5.2.,18.3. 2020

**Čas a místo odjezdu:** jako vždy TyfloCentrum 9.30 h a Klatovy cca 10.30 h.

Pojedeme mikrobusem firmy Mezado.

**Cena:** doprava 200 Kč, vstup do bazénu 80 Kč

# Přednáška o práci s emocemi

**Kdy:** 21.1.2020

**Kde:** SONS Plzeň – město, Tomanova 5, 2. patro

Paní Alena Lukeš nás seznámí s technikou emoční svobody, neboli EFT (emotion freedom technique). Jde o jednoduchou techniku, která pomáhá velmi snadno vypnout nebo alespoň podstatně utlumit nepříjemné pocity, které každého z nás někdy přepadnou. Vychází z akupuktury, ale nepoužívá jehly. Body se stimulují lehkým poklepáváním, často se jí  přezdívá ťukání (tapping). Ve světě je čím dál oblíbenější, protože je tolik efektivní a poměrně dost snadná na naučení. Pokud byste tedy uvítali něco, co vás naučí  ovládat  strach, pocit nejistoty, bezmoc,  nebo třeba hněv, přijďte se s EFT seznámit  a naučit se jeho základy.

# Sněžnice na Kvildě

**Kdy:** únor 2020

Jako každý rok chceme vyjet na procházku na sněžnicích. Národní park Šumava zatím nemá zveřejněny termíny na únor, přesný datum určíme podle aktuální sněhové situace a nabídky a možností Národního parku. Pojedeme mikrobusem Mezado.

Čas a místo odjezdu bude upřesněno.

# Běžky

**Kdy:** 14. – 16. února 2020

**Kde:** Klenčí pod Čerchovem

**Cena:** cca 1400,- Kč polopenze a doprava

Po úspěšných pobytech v Klenčí plánujeme opět běžkařský víkend. Pojedeme zase do stejného hotelu Haltrava. Záleží na sněhových podmínkách, zda pojedeme na běžky nebo půjdeme pěšky. Bližší informace přihlášeným včas předáme.

# Rekondiční pobyt 2020

**Kdy:** **4. – 9. 5. 2020**

**Kde:** **Petrovice u Sušice**

**Cena:** 850,- Kč s plnou penzí na den

 Vybíráme zálohu 500,- Kč do 30. 3.

V letošním roce opět plánujeme rekondiční pobyt. Tentokrát pojedeme směrem na naši oblíbenou Šumavu do Petrovic u Sušice. Ubytováni budeme v penzionu U Luhanů s plnou penzí ve dvoulůžkových pokojích. Jediná nevýhoda je první patro bez výtahu, ale to už umíme zvládnout. Zase pojedeme autobusem a mikrobusem Mezado s p. Netrvalem. Pobyt bude turisticko-rekreační, projdeme okolí Petrovic a navštívíme blízká zajímavá a kulturní místa. Podrobný program bude všem účastníkům včas zaslán.

Přihlašujte se do 30.3., máme omezený počet míst. Přednostně jsou přihlašovány osoby se zrakovým postižením.

4.4.2019 od 9,30 hodin - Plzeňský terč

Kvalifikační závod v simulované zvukové střelbě v TyfloCentru Plzeň pro přihlášené registrované střelce.

Na všechny akce se můžete přihlašovat na e-mailu: potuckova@tc-plzen.cz, nebo tel. číslech: 377420481, 605079801

Ze světa počítačů

# Knihy zdarma ke stažení

Městská knihovna Praha poskytuje zdarma ke stažení digitální knihy. Můžete vybírat z poměrně dlouhého seznamu, kde najdete zajímavé tituly. Nejsou to pouze publikace od neznámých autorů, kterým vypršelo autorské právo, jsou zde zástupci současné kvalitní literatury. Posuďte sami.

<https://search.mlp.cz/cz/davka/pop.e-knihy_volne_ke_stazeni/#/c_s_ol=espQCId-eq:pop.e-knihy_volne_ke_stazeni>

Jana Kubásková

# Novinky iPhone

### iOs 13

Umožňuje vytvořit vlastní gesta pro libovolnou akci, například pro stavový řádek nebo pro kopírování textu.

Můžeme si vybrat zobrazení v tmavém režimu, tj. bílé písmo na tmavém pozadí.

Svislý posuvník na dlouhých stránkách, který usnadní procházení.

Aplikace nyní umožňují automatické rozpoznávání jazyka.

Nový iOs přinesl změny ve stahování souborů do telefonu, to se může nepříjemně dotknout čtenářů KDD, pro návod nového postupu stahování kontaktujte TyfloCetnrum.

### Zajímavé aplikace pro iPhone

Lazarillo – jedná se o jednoduchou navigační aplikaci, která je zdarma ke stažení jak pro iOs, tak pro Android. Prozkoumá okolí, nasměruje k cíli, oznámí adresu a dokonce poradí vhodný dopravní spoj.

Kalkulačka - nativní kalkulačka od Applu není zcela dobře přístupná, existuje aplikace za zhruba 80 Kč, která poslouží dobře i s odečítačem obrazovky, je to VOCalc, snadno najdete v Appstoru. Věděli jste, že také Spotlight umí počítat? Zadejte početní operaci a Spotlight oznámí výsledek, podobně jako vyhledávač Google.

Seeing assistant home – za 50 korun získáte asistivní aplikaci, která umí detekovat světlo, detekovat text (ne převod do digitální podoby), má lupu a přečte čárové i QR kódy. Umožňuje vygenerovat si vlastní kód a označit jím libovolný předmět, později můžeme pomocí aplikace tento předmět identifikovat.

Jana Kubásková

# Microsoft pomáhá slabozrakým jako nikdo jiný

Téměř všichni slabozrací uživatelé potřebují pro práci s počítačem lupu, která jim zvětšuje prostředí operačního systému. Pro mnoho slabozrakých uživatelů však není „lupa“ dostačující, neboť ještě využívají tzv. zvýrazňující funkce. Tato skupina slabozrakých uživatelů potřebuje:

a) Zvětšit a zvýraznit kurzor myši, případně změnit jeho barvu

b) Zvýraznit textový kurzor

c) Zvýraznit systémový fokus - (Systémový fokus je místo, kde se uživatel počítače aktuálně nachází.)

Microsoft nejdříve nabídnul slabozrakým uživatelům lupu, která je součástí Windows a která zvětšuje prostředí tohoto operačního systému. Pomocí klávesy WIN a kláves PLUS a MÍNUS na numerické klávesnici můžeme ve Windows měnit úroveň zvětšení. Pomocí WIN+ESC lupu zcela deaktivujeme. Windows také již dlouho nabízí možnost nastavit specifické zvýraznění barev, což je pro mnohé slabozraké velmi přínosné.

Poslední aktualizace Windows 10 rozšiřuje množství funkcí pro slabozraké. Nabízí totiž možnost zvýraznit textový kurzor a kurzor myši. Pojďme se podívat, kde tyto volby zvýraznění najdeme:

### Spuštění dialogu

1. Pomocí klávesy WIN spustíme Nabídku Start.

2. Do Nabídky Start napíšeme slovo „usnadnění“.

3. Pomocí šipky nahoru/dolů musíme vybrat položku s názvem „Nastavení zraku v usnadnění přístupu“.

4. Potvrdíme ji klávesou Enter. Spustí se dialog s možnostmi nastavení Windows pro uživatele se zdravotním postižením.

### Pohyb v dialogu

5. Pomocí TAB se přesuneme do seznamu s názvem Zrak.

6. Pomocí šipky nahoru/dolů najdeme položku s názvem „Kurzor a ukazatel“.

7. Potvrdíme ji klávesou Enter. Nyní budou pomocí TAB přístupné funkce, které umožňují nastavit zvýraznění textového kurzoru a kurzoru myši.

**Nyní můžeme:**

a) Změnit barvu a velikost ukazatele myši

- Pomocí TAB se přesuneme na posuvník s názvem „Změnit velikost ukazatele“. Zde můžeme zvětšit kurzor myši.

- Dalším stiskem klávesy TAB se přesuneme do části nastavení, kde měníme barvu ukazatele myši. Je zde k dispozici 7 vybraných barev. Pokud by nám žádná z barev nevyhovovala, můžeme se přesunout na tlačítko s názvem „Vybrat vlastní barvu“.

b) Zvýraznit textový kurzor

- Dalším stiskem klávesy TAB se dostaneme na posuvník s názvem „Zviditelnit kurzor při psaní“. Textový kurzor pouze zvětší svoji tloušťku, další nastavení zvýraznění nejsou k dispozici.

### Co Windows neumí zvýraznit

Komerční softwarové lupy a softwarové lupy s hlasovou podporou nabízejí slabozrakým mnohem širší možnosti zvýraznění. Je také důležité zdůraznit, že nabízejí zvětšení, které je narozdíl od integrované lupy ve Windows vyhlazené, a proto je daleko příjemnější.

Softwarové lupy umí také zvýraznit na rozdíl od Windows systémový fokus. Zvýraznění systémového fokusu pomocí funkcí Windows je možné jen tehdy, když je aktivní odečítač Předčítání.

### Možnosti ve Windows pro slabozraké nemají nyní konkurenci

Možnosti zvýraznění, které nabízí slabozrakým Windows, jsou výrazně větší, než možnosti zvýraznění u macOS nebo u Linuxu.

Operační systém v macOS nabízí kvalitní integrovanou lupu a také nastavení specifického rozvržení barev. Uživatelé MacBooku a iMaců si mohou pouze zvětšit kurzor myši, není zde možné měnit jeho barvu. Textový kurzor nelze v macOS jakkoliv zvýraznit. Zvýraznění systémového fokusu je v macOS z principu složité, neboť uživatel MacBooku a iMacu může mít systémový fokus a VoiceOver kurzor na různých místech. V této souvislosti zde jen uvedeme, že nelze změnit barvu VoiceOver kurzoru a že je velmi problematické nastavit, aby integrovaná lupa sledovala VoiceOver kurzor.

V Linuxu jsem nenašel žádný software, který by zajistil zvýraznění textového kurzoru, systémového fokusu a zvýraznění myši. Pro slabozraké je v Linuxu k dispozici integrovaná lupa, možnost zvětšení písmen a specifické rozvržení barev.

### Závěr

Jsem moc rád, že Linux a macOS nabízejí zajímavé možnosti zpřístupnění pro nevidomé. Funkce pro slabozraké jsou však v obou operačních systémech zastoupeny v menší míře. Slabozrací uživatelé mají největší možnosti podpory ve Windows. Zde mohou využívat kvalitní softwarové lupy s hlasovou podporou. Zároveň zde mohou využít poměrně široké funkce zvýraznění, které nyní nabízí Windows. Jako těžce slabozraký využívám obě možnosti: Někdy mně více pomohou komerční softwarové lupy. V některých případech využiji integrovanou lupu ve Windows se zvýrazněným textovým kurzorem a kurzorem myši. K tomu si pustím NVDA.

I přes velký pokrok integrovaných zvýrazňujících prvků ve Windows mají podle mého názoru komerční softwarové lupy své nezastupitelné místo.

### Poděkování

Děkuji svému kolegovi Radkovi Baštářovi, který mi ukázal zvýrazňující funkce integrované ve Windows.

Děkuji také panu Janu Šnyrychovi, se kterým jsem sestavil článek do časopisu Téčko o zvýraznění systémového fokusu u odečítače NVDA. Školení a články pana Šnyrycha, které se zabývají využitím softwarových lup, jsou nejen pro mě velmi přínosné.

Jaromír Tichý

Oblast sociální aneb ptejte se, co vás zajímá

# Nové úhrady zdravotnických prostředků

Dne 1. 12. 2019 vstoupila v účinnost nová příloha zákona o veřejném zdravotním pojištění (tzv. kategorizační strom), která zcela novým způsobem upravuje úhrady zdravotnických prostředků předepisovaných na poukaz z veřejného zdravotního pojištění.

Jednou z nejsledovanějších a nejfrekventovanějších kategorií zdravotnických prostředků jsou inkontinenční prostředky. Novinkou v této úhradové skupině je, že pojištěnec se podílí na úhradě většiny těchto prostředků 5% jejich ceny již od prvního kusu. Někdy je v zákoně podíl na celkové ceně stanoven i vyšší. Výše úhrad a množství prostředků je pak stanovena často dle stupně inkontinence osoby. V této skupině se podařilo NRZP ČR, po dlouhých jednáních, navýšit počet či jiné množství těchto prostředků. Typickým příkladem jsou zde intermitentní katetry, u kterých byl jejich hrazený počet navýšen na 210 ks/měsíc a současně zvýšena úhrada za 1 kus.

Mnoho změn doznala i kategorie zdravotnických prostředků pro odběr kapilární krve. Tyto prostředky jsou velmi důležitým pomocníkem pro diabetiky. V této skupině byly v několika případech navýšeny počty hrazených prostředků a spotřebního materiálu k nim. Jde například o diagnostické proužky pro stanovení glukózy z krve a další. V této kategorii se podařilo zohlednit skoro všechny oprávněné návrhy na aktualizaci úhrad.

Vylepšení se dočkala i kategorie sluchadel a zdravotnických prostředků pro neslyšící. Zde jsou hrazeny v některých případech sluchadla jako celý pár a rovněž u řečových procesorů byly podmínky pro jejich úhradu výrazně vylepšeny v souladu s aktuálními požadavky odborné foniatrické společnosti.

Celkově je však třeba změny v úhradách, které se projeví počínaje 1. prosincem 2019, hodnotit vysoce kladně, neboť mnohem více odpovídají realitě na trhu zdravotnických prostředků a jejich skutečným cenám, než předchozí zákonná úprava. Proto by měly být pro pacienty velmi vítanou změnou.

Zdroj: <http://www.nrzp.cz/aktualne/informace-predsedy-nrzp-cr/2154-informace-c-87-2019-nove-uhrady-zdravotnickych-prostredku.html>

# Snížení limitu doplatků za léčiva

[Ochranné limity na započitatelné doplatky](https://www.vzp.cz/pojistenci/informace-a-zivotni-situace/regulacni-poplatky-a-ochranne-limity/ochranne-limity) za předepsané částečně hrazené léčivé přípravky a potraviny pro zvláštní lékařské účely stanoví zákon o veřejném zdravotním pojištění a nyní dochází ke změnám těchto limitů.

**S účinností od 1. 1. 2020** **je limit snížen na** **500 Kč** **u pojištěnců, kteří jsou poživateli invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně** **a doložili pojišťovně tuto skutečnost** kopií rozhodnutí o invalidním důchodu pro invaliditu třetího stupně, a u pojištěnců, kteří byli **uznáni invalidními ve druhém nebo třetím stupni**, avšak invalidní důchod jim nebyl přiznán pro nesplnění podmínky doby pojištění, a doložili tuto skutečnost kopií posudku o posouzení zdravotního stavu (dále jen "invalidní pojištěnci").

Pokud pojištěnec své zdravotní pojišťovně **nedoloží**, že je poživatelem invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně nebo že byl uznán invalidním ve druhém nebo třetím stupni, vztahuje se na něj **automaticky limit dle věku.** Tyto limity zůstávají i po 1. 1. 2020 beze změn:

**1 000 Kč** u dětí mladších 18 let a u pojištěnců starších 65 let (vždy včetně kalendářního roku, ve kterém dovršili daný rok věku)

**500 Kč** u pojištěnců starších 70 let (včetně kalendářního roku, ve kterém dovršili 70. rok věku)

**5 000 Kč** u ostatních pojištěnců.

**Invalidní pojištěnci ve věku od 70 let tedy nic oznamovat a dokládat nemusejí, podle zákona mají ochranný limit 500 Kč na základě věku.**

Do limitu se započítávají pouze [započitatelné doplatky](https://www.vzp.cz/o-nas/tiskove-centrum/otazky-tydne/zapocitatelny-doplatek-na-leky) zaplacené pojištěncem za předepsané částečně hrazené léčivé přípravky a potraviny pro zvláštní lékařské účely. Nezapočítávají se částky za zdravotnické prostředky.

**Nárok na snížený limit vzniká až od 1. 1. 2020**, tj. od účinnosti novely zákona o veřejném zdravotním pojištění, která tuto možnost zavedla. **Přeplatků nad limit za rok 2019 se změna netýká** (vypočítávají se podle věkových limitů).

Zákon o veřejném zdravotním pojištění stanoví s účinností od 1.1.2020, že **POJIŠTĚNCI MUSÍ SVÉ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNĚ DOLOŽIT, že jsou poživateli invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně, resp. že byli uznáni invalidními ve druhém nebo třetím stupni**, avšak invalidní důchod jim nebyl přiznán pro nesplnění podmínky doby pojištění. Pokud jste pojištěni u VZP, můžete toto doložit prostřednictvím formuláře, který je ke stažení zde:

<https://media.vzpstatic.cz/media/Default/formulare/oznameni-o-priznanem-stupni-invalidity.pdf>

Zdroj: <https://www.vzp.cz/pojistenci/informace-a-zivotni-situace/regulacni-poplatky-a-ochranne-limity/ochranny-limit-u-invalidu>

Přehled klubových aktivit

**Přehled klubů 2020**

**Pondělí**

Pedig I. 13:30 – 15:00 lichý týden

Pedig II. 13:30 – 15:00 sudý týden

Pilates 9:00 – 10:00 sudý týden

**Úterý**

Německá konverzace 15:00 – 16:00 každý týden mimo TC

Hry (SDS) 14:00 – 16:00 1x měsíčně

**Středa**

Angličtina 1 – Saša 9:00 – 10:00 každý týden

Angličtina 2 - Saša 10:00 – 11:00 každý týden

Simulovaná střelba 1. 11:00 – 12:30 lichý týden

Angličtina 3. - Petr 14:00 - 15:00 sudý týden

**Čtvrtek**

Pedig III. 9:00 – 10:30 lichý týden

Pedig IV. 9:00 – 10:30 sudý týden

Simulovaná střelba 2 14:00 – 15:30 každý týden

Klub společ. her 16:00 – 17:15 1.a 3. ČT v měsíci

Náboženství 16:00 – 17:00  2. ČT v měsíci

**Pátek**

Francouzský jazyk 11:00 – 12:30 každý týden mimo TC

**kluby poskytujeme zdarma !!!**

Přihlásit se můžete:

a)  osobně - v TyfloCentru v Tomanově ulici č. 5 ve 3. patře,

b) telefonicky – 377 420 481, 605 079 801 – Lenka Potůčková

c)  e-mailem – potuckova@tc-plzen.cz

Odbočky a jejich akce

OO SONS Domažlice

* předsedkyně odbočky paní Olga Selnarová
* adresa odbočky: Kozinova 236, 344 01 Domažlice
* telefon: 723 448 048, 737 857 201
* email: olga.selnarova@seznam.cz

**OO SONS PLZEŇ – MĚSTO**

* předsedkyně odbočky paní Dana Hakrová
* adresa odbočky: Tomanova 5, 301 00 Plzeň; schází se každé úterý v klubovně v 2. patře od 9:00 do 12:00
* telefon: 728 499 073, 778 441 503

# Příspěvek ze SONS Plzeň - město

Vážení!

Už jsme v posledním měsíci čtvrtletí, prosinec nás asi vyčerpá a strašně  pádí. Mysleli jsme, že se na podzim budeme nudit, ale naopak nám přinesl plno aktivit. Kromě schůzek v klubovně, kde akce plánujeme, jsme absolvovali hezký zájezd do Nečtin. Byli jsme v tamním muzeu, kde jsme si i nakoupili zajímavé produkty, vyslechli hezké vyprávění. Poté jsme zašli do zdejší báječné restaurace na oběd. Každý si vybral zajímavé menu, velkých porcí, kuchyně je vyhlášená kvalitou. Po městečku jsou rozmístěny sochy, zaujmou i kostely a zámek. Počasí bylo deštivé, tak nám pan řidič vylepšil program ještě Konstantinovými Lázněmi, na kávičku a něco dobrého, v parku je hezky.

Pak nám zavolala paní sekretářka z Drůbežáren Klatovy, že bude opět výlov ryb, pojede se do Mezholez. Trochu jsme bloudili, ale rybník jsme našli a ryby jsme si nakoupili a celý program na ten den vyšel. S trochu pozdějším návratem.

Korunou listopadu byl zájezd na víkendový pobyt do lázní -léčebny Karlovy Vary, krásný a pohodový Mánes. V  dobré náladě a luxusním pohodlí, obdivu krás Varů, kolonády a vřídla, jsme strávili  hezké 3 dny.

Ještě jsme oslavili den Bílé Hole v klubu, v hojném počtu a vesele se zpěvem a vyprávěním.

Spolu s Tyflocentrem jsme měli zajímavou akci s panem Zajíčkem, který nás báječně pobavil  i nabídl pěkné knihy ke koupi.

Ještě nás čeká setkání u vánočního stromu na náměstí 10.12. a posezení u Kačaby s obědem.

S Tyflocentrem jezdíme také do Kdyně  na bazén, učíme se jazyky.

Věříme, že i příští rok bude pro členy zajímavý a plný akcí. Uděláme ještě vánoční besídku, pozdravíme se v novém roce a budeme hodnotit i plánovat. Určitě se setkávat každé úterý v klubu, chodit na akce Tyflocentra. Půjdeme na zimní procházku v únoru. Navštívíme divadelní představení s Tyflocentrem.

V březnu si oslavíme Den žen. 1. čtvrtletí je náročné na zimní počasí, mráz a sníh nám nedovolí víc se angažovat, zájezdy necháme na jarní měsíce. Určitě se sejdeme ještě na akci, kterou nám členové navrhnou. Popřejeme si hlavně zdraví a veselou mysl do roku 2020, za vše krásné děkujeme Tyflocentru.

Zdraví Dana Hakrová předsedkyně. Sepsala Semrádová Jana

OO SONS Plzeň – jih

* předseda odbočky Milan Včelák
* adresa odbočky: Tomanova 5, 301 00 Plzeň
* telefon: 778 412 705, 702 021 906
* email:plzenjih-odbocka@sons.cz , milanvcelak@atlas.cz
* web: [www.sonsplzenjih.cz](http://www.sonsplzenjih.cz)

# Nabídka letního společného pobytu 2020 v Bechyni

Termín: 23. až 30. 8. 2020

Místo: Bechyně, Lázně Jupiter Bechyně

Cena: 6 660 Kč / osoba s plnou penzí, zdravotní konzultací a procedurami

Vodící pes je zdarma.

Procedury:

1x slatinný zábal

1x vířivá koupel

1x aroma masáž částečná

1x perličková koupel

1x parafínový zábal

1x masáž šíje klasická

2x suchá uhličitá koupel

2x skupinové relaxační cvičení

Využití posilovny zdarma.

Při jakékoli dietě je příplatek za stravu 60 Kč za osobu na den.

Snídaně jsou talířkové, obědy a večeře – výběr ze 3 jídel.

Z Plzně do Bechyně a zpět pojedeme autobusem s Oldou Netrvalem.

Náklady na dopravu z Plzně a zpět Vám hradí odbočka.

Přihlásit se můžete do pondělí 24. února 2020.

Milan Včelák

**OO SONS Rokycany**

* předseda odbočky paní Milada Sýkorová
* kontakt: Pražská 1001, Rokycany 337 01
* telefon: 732 436 519, 778 487 405
* email: sykorova.milus@seznam.cz

**OO SONS TACHOV**

* předsedkyně odbočky paní Jana Kvietoková
* adresa odbočky: Stadtrodská 1516, 347 01 Tachov
* telefon: 739 726 247, 605 905 172
* email: tachov-odbocka@sons.cz

Kontaktní údaje

### TyfloCentrum Plzeň, o.p.s.

Tomanova 5, 3. patro

Plzeň 301 00

ředitelka: Mgr. Hana Dostálová

telefon: 377 420 481

email: dostalova@tc-plzen.cz

webové stránky: [www.tc-plzen.cz](http://www.tc-plzen.cz)

### Tyfloservis, o.p.s.

Tomanova 5, 2. patro

Plzeň 301 00

vedoucí: Bc. Martina Hrdonková

telefon: 377 423 596

email: plzen@tyfloservis.cz

webové stránky: [www.tyfloservis.cz](http://www.tyfloservis.cz)

kontakty na předsedy odboček

Domažlice: paní Selnarová Olga – 723 448 048

Plzeň – jih: Včelák Milan – 778 412 705, 702 021 906

Plzeň – město: paní Hakrová Dana – 778 441 503, 728 499 073

Rokycany: paní Sýkorová Milada – 778 487 405

Tachov: paní Kvietoková Jana – 739 726 247, 605 905 172

Časopis Tyflonovinky pro Plzeňský kraj vydává:

TyfloCentrum Plzeň, o.p.s., Tomanova 5, 301 00 Plzeň

Telefon: 377 420 481

Redakce: Ing. Daniela Stanková

Korektura textu: Michaela Voborníková

Dopisovatelé: pracovnice Tyfloservisu, o.p.s. a pracovníci TyfloCentra Plzeň, o.p.s.

E-mail: info@tc-plzen.cz

Webové stránky: [www.tc-plzen.cz](http://www.tc-plzen.cz)

Datum vydání: 6. 1. 2020