**3/2019**

**TYFLONOVINKY**

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

Milí klienti,

v rukou držíte Tyflonovinky 3/2019, ve kterých se opět dočtete, co jsme si pro Vás připravili na následující období. Jak jste už zvyklí, přes červenec a srpen u nás neprobíhají pravidelné kluby a ostatních akcí také mnoho není, takže na bohatší program si budete muset počkat na podzim.

Určitě nepřehlédněte rubriku Střípky z akcí, tam se totiž dočtete, jak se nám vydařil rekondiční pobyt v Babylonu. Také se podívejte do rubriky Různé, naleznete tam krásné verše.

Přejeme vám krásné léto plné pohody a dobré nálady.

**OBSAH**

[Na co se můžete těšit 3](#_Toc11744483)

[Střípky z akcí 4](#_Toc11744487)

[Ze světa počítačů 9](#_Toc11744490)

[Oblast sociální aneb ptejte se, co vás zajímá 16](#_Toc11744497)

[Přehled klubových aktivit 18](#_Toc11744500)

[Různé 18](#_Toc11744501)

[Odbočky a jejich akce 21](#_Toc11744505)

[Kontaktní údaje 25](#_Toc11744509)

Na co se můžete těšit

# Bazén Kdyně

Termíny: 25. 9. 2019

Pojedeme mikrobusem firmy Mezado, čas a místo odjezdu bude včas upřesněno (nejspíše jako vždy TyfloCentrum a Klatovy).

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

Forma veřejné sbírky - výtěžek ze sbírky půjde na rekondiční pobyty pro osoby se zrakovým postižením
Připravený bohatý doprovodný program (např. pěvecký sbor Andílci, skákací hrad, hasiči…)
Občerstvení zajištěno
Za tým hlavní organizátor projektu
Kateřina Spourová**V rámci projektu Česko (ne)vídané II organizujeme tyto akce a výlety:**

# Výlet - Blatná

**Kdy:** 21. 8. 2019

**Sraz:** místo a čas srazu bude upřesněno přihlášeným

**Cena: doprava zdarma**

Pojedeme mikrobusem firmy Mezado. Navštívíme zámek a projdeme se i zámeckým parkem, když budeme mít štěstí, potkáme daňky.

Dopravné bude v rámci projektu: Česko (ne)vídané II - zdarma.

**Projekt je realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška.**

**O dalších akcích v rámci tohoto projektu Vás budeme informovat.**

# Letní pobyt na Korábu u Kdyně – pobyt je obsazen

**Kdy:** **16. – 18. 7. 2019**

**Cena:** 350,- Kč za den s polopenzí

Ubytováni budeme na chatě s rozhlednou Koráb nad Kdyní. Ubytování není bezbariérové. Během pobytu navštívíme zříceniny Rýzmberk a Herštejn, muzeum ve Kdyni, Chudenice a samozřejmě bazén ve Kdyni.

Pojedeme mikrobusem Mezado pro přepravu imobilních osob. Přesné informace dodáme všem přihlášeným včas.

Střípky z akcí

# Babylon

Babylon, babylon, kdo byl s námi, vyhrál milion. Není tu zmíňka o penězích, ale o tom, v čem štěstí vězí, o přátelství, o nových zážitcích, o toulkách přírodou. Krásné vzpomínky nám v těžkých chvílích pomohou. Každý ví, že zdraví prospěje, když se s přáteli od srdce zasměje.

Haničko, Haničko, co to máš za tričko. Sluší ti náramně a voníš omamně. Haničko, Haničko, jsi naše slu... ředitelka.

Olda je řidič autobusu, každá holka mu dá ráda pusu. Má velký, velký... charizma, žádný se v něm nevyzná. Jednou je kluk k zulíbání, jindy zase k nakopání. Pomáhá všem, seč mu síly stačí, přeje si být o něco mladší.

Jana, to je šikulka. Prstíky jí jenom hrají, když se pedigem probírají. Košíčky, náramky, ozdoby, tím nám život ozdobí. Umí to i s mobilem, jo, na tu si nepřijdem. Radí nám i s počítačem, ale vždycky tichým hlasem. Hraje také na klávesy, to koukáte, ta umí věcí.

Lenka, ta se ráda směje, kolem ní vše veselé je. Rozchechtá i mrzouty, s ní se nikdo nermoutí. Má pod palcem volný čas. Kdo ho s ní prožil, chce příště zas.

Daniela nás informuje, Tyflonovinky sestavuje. Hraje také na flétničku a má ráda mrkev, hrášek i ředkvičku. Počítá zásahy na terči, někdo se směje, jiný mračí.

# Rekondiční pobyt v Babylonu

Letos poprvé jsem se zúčastnila rekondičního pobytu s Tyflocentrem. Tentokrát se pobyt uskutečnil v Babylonu, nedaleko Domažlic, a to v květnu. Jeli jsme tam autobusem s Oldou Netrvalem, který již dlouhou dobu spolupracuje s Tyflocentrem.

V pondělí po příjezdu se účastníci seznámili s prostředím, vycházkou kolem Babylonu.

 V úterý dopoledne někteří navštívili Výhledy a jiní hráli turnaj v „Člověče, nezlob se“. Radek tentokrát prohrál a na to konto poznamenal, že je „ to blbá hra“. A ujalo se to. Odpoledne jsem se k nim přidala i já. Přijela jsem do Domažlic. Hnedle jsme navštívili Chodský domažlický hrad. Bylo to v prvním patře. Vozík jsme nechali dole a celé jsem to prošla pěšky. Bez opory chodítka to bylo náročné a řekla jsem si: „nikdy víc“. Ale průvodkyně nám říkala zajímavé věci, mě tam zaujal historický kočár a ve velkém sále pozlacené obrazy. Po zhlédnutí krás hradu se ostatní šli podívat na skleněný oltář v kostele Nanebevzetí panny Marie. Já už byla unavená z prohlídky na hradě a byl na vozík špatný terén, proto jsme se s Radkem stavili v nejbližší kavárně. Tam jsme si u kafe popovídali o mém předchozím pobytu v Lurdech. Večer jsme hráli společenské hry. Někdo vědomostní a já jsem s dobrovolnicí Irčou a Milanem hrála „Člověče, nezlob se“. Vyhrál Milan. Po společenských hrách nám Olda zahrál na kytaru a my jsme zpívali. Panovala tam skvělá atmosféra. Plní dojmu jsme šli všichni spát, já první noc.

Ve středu náležitě odpočinuti jsme se vydali na vycházku s překvapením. Pohybovali jsme se po přírodě a plnili jsme různé úkoly, třeba zavázat uzel, nebo srovnat kameny podle velikosti, také poznat podle zvuku, jaké zvíře to vydává. Poznávali jsme také jehličnany. My, co trochu vidíme, jsme dostali klapky na oči, abychom měli vyrovnané podmínky s ostatními nevidomými. Když jsme obešli všechna stanoviště, za odměnu jsme dostali dukát. Mně se to moc líbilo, s vozíkem se tolik s přírodou nesetkám. Odpoledne všichni jeli do Dřevorubeckého muzea. Někteří tam šli pěšky. Já jsem odpočívala v hotelu, úterý mě zmohlo na chůzi.

Ve čtvrtek bylo volno. Někteří jsme stříleli, jiní pletli košíky. Bylo nás sedm, co střílelo, já skončila poslední. Nu, nejde mi to, ale baví mě to. Odpoledne jsme jeli do Horšovského Týna na prohlídku zámku. Já s Petrem a Radkem jsme šli opět do blízké cukrárny. Zatímco jsem popíjela čaj, dívala jsem se na krásný zámek. Sice jsem ho neviděla zevnitř, ale i z venku byl nádherný. Po prohlídce i ostatní šli za námi do cukrárny, někdo do pivovaru. Večer nastal největší hřeb pobytu. Byl maškarní bál. Masky byly rozličné. Třeba Janička z Klatov se představovala jako čarodějnice, Olda jako lehká děva, já jako zlatovláska, Radek jako mumie, Petr jako námořník a zaměstnanci a dobrovolníci Tyflocentra se představili jako Sněhurka a sedm trpaslíků. „Olda vyhraje“, poznamenala jsem. Ovšem pravdu jsem neměla. Třetí místo vyhrála čarodějnice Jana, druhé místo lehká děva Olda a první byli Trpaslíci. Jana Kubásková měla na starosti výběr hudby. Pěkně jsme si zatančili, byla náramná zábava, ani se nám nechtělo končit. Všichni byli touto akcí nadšení.

Nastal poslední den. I tu jsme neotáleli. Dopoledne jsme se vydali do Újezda zhlédnout síň Jana Sladkého Koziny. V první místnosti jsem se podívala na jeho portrét a na obraz, jak jej vedli na popravu. Pozorně jsme naslouchali výkladu průvodkyně, která mluvila Chodsky. V druhé místnosti jsme viděli starodávný nábytek. Radek se udivoval, že ten starý stůl tolik let ještě slouží. Jiní si zakolébali kolébkou, já si prohlížela krásné dřevěné židle. V pamětní síni se mi líbilo, ale akce tím neskončila. Popojeli jsme kousek autobusem k pomníku Jana Koziny. Byli jsme u sochy psa. Co bylo zajímavé, šlo do ní vlézt. Radek tam lezl po čtyřech a Hanka v podřepu. Takže v soše byl nejvyšší a nejmenší z účastníků. Odpoledne se všichni vydali do pivovaru v Koutu na Šumavě. Někteří šli nazpátek osm kilometrů pěšky po cyklostezce. Večer jsme si zazpívali při kytaře a u harmoniky. Na harmoniku hrál jako obvykle náš Petr.

V sobotu jsme se plni zážitků a dojmů vydali k domovům. Jsem ráda, že jsem se mohla rekondičního pobytu zúčastnit. Měla jsem pocit, že jsem se integrovala mezi chodící. Co bylo v mých silách, jsem navštívila, jen dvě akce jsem musela upustit ze zdravotních důvodů. Vše jsem prožila naplno. Byli jsme skvělá parta, bylo mnoho legrace. Děkuji paní ředitelce Tyflocentra, že mě s sebou vzala.

Karin Bučková

# Rekondice

Letošní rekondice se opět povedla. Řidiče nám dělal zkušený řidič Olda Netrval. Když se jelo někam na prohlídku, tak ty méně zdatné chodce odvezl přímo na místo a zase zpátky. Večer se posedělo, zahrály se hry, vyrobilo se něco rukama nebo se zpívalo. Každý jak chtěl. Během pobytu proběhly soutěže ve 2 hrách. Jedna hra byla blbá. Říkalo se jí Člověče, nezlob se. Předloni jsem ji vyhrál, loni byl ve finále, ale letos jsem skončil poslední v základní skupině. Nepostoupil jsem tak dál. Druhá hra byla lepší. Byla to naše střelba. Tam jsem obsadil krásné druhé místo. Jedno odpoledne jsme podnikli výlet do minipivovaru v Koutě na Šumavě. Provedl nám jím místní sládek. Z jeho slov jsem si nejvíce zapamatoval jedno: Gambrihnus. Jiné odpoledne jsme spáchali výlet do mého rodného města Domažlic. Rozchod jsme měli na náměstí. Všichni po mě chtěli poradit polohu nějakého pro ně zajímavého objektu. U většiny byl ten objekt stejný – cukrárna. Těch je v Domažlicích naštěstí hodně. Jeden večer jsme měli maškarní. Pracovnice Tyfla se převlékli do uniforem 7 trpaslíků. Sněhurku jim dělal dobrovolník Jirka. Nejvíce na maškarním bavil náš řidič Olda, který se převlékl za lehkou ženu. Myslím, že byl i nalíčený. Kdo ho znáte, jistě si dovedete představit, že v přestrojení za šlapku neseděl potichu v koutě.

Radek Baštář

Ze světa počítačů

# Šifrujeme data pomocí programu VeraCrypt

Velmi užitečným pomocníkem pro každého uživatele počítače mohou být programy pro šifrování dat. Jedním z nich je VeraCrypt. Mezi jeho výhody patří snadná ovladatelnost, poměrně dobrá přístupnost s odečítačem a také to, že je k dispozici zcela zdarma. Pokud někde omylem ztratíme flešku, která je zašifrovaná pomocí VeraCryptu, nikdo se nemůže dostat k datům, které jsou na flešce uloženy. Pokud máme na svém disku údaje, u kterých potřebujeme, aby byly chráněny heslem a silným šifrováním, můžeme pomocí VeraCryptu vytvořit soubor, do kterého se dostane pouze ten, kdo zná heslo. Můžeme také zašifrovat celý harddisk. Data na harddisku jsou v takovém případě daleko lépe chráněná, než když použijeme heslo do Windows či heslo do Biosu.

V následujícím článku si představíme jednu z možností šifrování dat pomocí VeraCryptu. Zkusíme vytvořit šifrovaný soubor.

### Jak vytvořit zašifrovaný soubor

Pokud chceme vytvořit zašifrovaný soubor, postupujeme takto:

a) Spustíme program VeraCrypt.

b) Pomocí TAB se přesuneme na tlačítko „Vytvořit svazek“. Potvrdíme jej klávesou Mezerník. Spustí se dialogové okno „Průvodce vytvořením svazku“.

c) V dialogovém okně je v přepínači nastaveno, že chceme vytvořit zašifrovaný soubor. Toto nastavení neměníme a přejdeme na tlačítko „Další“, které potvrdíme tlačítkem Mezerník.

d) V následujícím dialogovém okně volíme typ svazku. Necháme předvolený standardní svazek a potvrdíme tlačítko „Další“.

e) V následujícím dialogovém okně vybíráme umístění svazku. Zde se musíme pomocí TAB přesunout na tlačítko „Vybrat soubor“. Po jeho potvrzení se spustí dialogové okno, ve kterém vybereme, kde bude zašifrovaný soubor uložen. Poté, co je vybráno umístění souboru, potvrdíme tlačítko Další.

f) V následujícím dialogovém okně lze nastavit typ šifrovacího algoritmu. Nastavení neměníme a potvrdíme tlačítko Další.

g) V následujícím dialogovém okně nastavujeme velikost svazku, tzn. šifrovaného souboru. Pokud chceme, aby měl soubor velikost například 10MB, zapíšeme do editačního pole číslo 10. Poté se pomocí TAB přesuneme na přepínač, ve kterém zvolíme MB, tj. megabajty. VeraCrypt nabízí svazky ve velikosti kilobajtů, megabajtů, gigabajtů a terabajtů. Po zadání velikosti svazku se pomocí TAB přesuneme na tlačítko Další. Potvrdíme jej klávesou Mezerník.

h) V dalším dialogovém okně jsou dvě editační pole. Do prvního zadáváme heslo pro otevření šifrovaného souboru. Do druhého zadáváme heslo znovu, abychom potvrdili, zda je heslo zadané správně. Autoři VeraCryptu doporučují zadat heslo, které má minimálně 20 znaků. Heslo by mělo obsahovat velká písmena, malá písmena, čísla a speciální znaky, mezi které patří například zavináč (AltGr+V), dolar (Ctrl+Alt+ů) nebo stříška (Alt+94). Po zadání hesla se přesuneme na tlačítko Další.

g) V následujícím dialogovém okně probíhá šifrování. Pro urychlení procesu šifrování je vhodné pohybovat myší v různých směrech, na základě náhodných pohybů myši se totiž vytváří tzv. šifrovací vrstva. Není nutné myší nic potvrzovat. Stačí, abychom s myší pouze pohybovali v různých směrech delší dobu. Při testování s NVDA mi hlas četl, kolik procent šifrování je již dokončeno. Jakmile jsem uslyšel „sto procent“, přesunul jsem se na tlačítko Formátovat. To jsem potvrdil klávesou Mezerník.

h) Po kratší či delší chvíli se objeví dialogové okno, které nás informuje o tom, že byl svazek, tzn. šifrovaný soubor úspěšně vytvořen.

i) Po potvrzení tlačítka OK jsme opět v dialogovém okně „Průvodce vytvořením svazku“. Ukončíme jej klávesou ESC.

### Jak připojit svazek a vložit do něj data

Vytvořený soubor je nyní na disku. Nemá žádnou příponu. Pomocí VeraCryptu jej můžeme otevřít a vložit do něj data. Postupujeme takto:

a) Spustíme VeraCrypt. Pomocí TAB se přesuneme na prvek typu seznam. Odečítač neohlásí jeho název, přečte ale slovo „seznam“ a ohlásí písmeno, na kterém je systémový fokus. My vybereme například písmeno Q.

b) Přesuneme se na tlačítko „Vybrat soubor“. Potvrdíme jej klávesou Mezerník.

c) Spustí se dialogové okno „Vyberte svazek VeraCrypt“. Zde vybereme zašifrovaný soubor.

d) Pomocí TAB se přesuneme na tlačítko Připojit. Spustí se dialogové okno pro zadání hesla. Zde zadáme heslo.

e) Nyní probíhá proces otevírání (dešifrování) souboru, který může trvat delší dobu.

f) Jakmile se soubor otevře, můžeme spustit program Tento počítač. Zde najdeme nový disk. V našem případě má název Místní disk Q. Nový virtuální disk má velikost šifrovaného souboru.

g) Do virtuálního disku můžeme zkopírovat soubory a složky. Jejich velikost však nesmí přesáhnout velikost šifrovaného souboru.

h) Poté, co do virtuálního disku zkopírujeme data, přesuneme se zpět do VeraCryptu. Zde potvrdíme tlačítko Odpojit.

### Závěr

Pokud byste měli o VeraCrypt zájem, napište nám. Rádi Vám pomůžeme s jeho instalací a také s jeho ovládáním. VeraCrypt jsem testoval s NVDA. Budu velmi rád, když mi napíšete, do jaké míry je přístupný s Vašimi odečítači.

Jaromír Tichý

# Agora aneb vychytávky pro iPhone

Na tradičních ICT workshopech brněnského Teiresiásu Agora jsem měla možnost seznámit se s inovovanou pomůckou pro ovládání iPhonu s Voice Overu, a to s mini **klávesničkou** **Rivo 2**. Jedná se o zařízení, které se snadno schová do dlaně a jehož pomocí můžeme kompletně ovládat telefon, aniž jej vytáhneme z kapsy. Nový přístroj disponuje již i mikrofonem a slotem na sluchátka, a tak je s ním možné i přijmout hovor nebo poslouchat rádio. Přístroj umožňuje navigaci v telefonu, spouštění a ovládání téměř všech aplikací. Klávesničku distribuuje například firma Giebhelp, její sympatický majitel pan Karel Giebish poskytne kompletní návod v češtině.

Další novinkou, která mě zaujala, je bankovní služba **Twisto**, je založena na principu kreditních plateb, umožní platit metodou Apple pay i uživateli, který má účet u banky, která Apple pay zatím nepodporuje. Princip je takový, že se uživatel přihlásí ke službě Apple pay kartou Twisto a platí pohodlně mobilem pomocí otisku prstu bez zadávání PINu. Službu Twisto využijete i k placení na internetu nebo v platebních terminálech, v mobilní aplikaci máte pak přehled o platbách, které musíte vždy do měsíce uhradit z vašeho běžného bankovního účtu, nejlépe jednorázově. Do Twista si tedy žádné peníze neukládáte, splácíte pouze drobné jednorázové půjčky. Kromě jiného máte také možnost využít výhodného směnného kurzu.

Jana Kubásková

# Po odečítači WinMonitor přichází Oko pro NVDA

Byl ukončen vývoj odečítače WinMonitor. Firma AC Design nebude WinMonitor již prodávat, nebude jej také rozšiřovat o nové funkce. Odečítač WinMonitor bude už pouze „udržovat“, tzn. přizpůsobovat aktualizacím Windows. Pokud má některý uživatel zakoupený WinMonitor a na další pomůcku bude mít nárok za 4 roky, bude mu jeho WinMonitor sloužit ještě 4 roky, i když budou probíhat různé aktualizace systému Windows. Možnosti udržování stávající licence WinMonitoru je vhodné zkonzultovat s firmou AC Design.

Místo WinMonitoru přichází nové řešení, které je přínosné nejen pro jeho uživatele. Firma AC Design vyvinula doplněk Oko pro NVDA. Program NVDA je volně šiřitelný a bezplatný odečítač, který má své uživatele po celém světě. Mezi jeho velké výhody patří rychlost a minimální hardwarová náročnost. Jako další přednosti NVDA lze uvést podporu více internetových prohlížečů, ozvučení mnoha rozšířených programů, mezi které patří MS Office, emailový klient Mozilla Thunderbird, Skype atd.

Doplněk Oko pro NVDA je k dispozici zdarma. Po jeho instalaci lze NVDA ovládat pomocí klávesových zkratek WinMonitoru. Ohlašování jednotlivých prvků dialogových oken je nahrazeno přehráváním charakteristických zvuků. Pokud se přesuneme například na tlačítko, neoznámí NVDA tento prvek slovem „tlačítko“. Místo slova tlačítko se ozve charakteristický zvuk WinMonitoru pro tento typ prvku. Ovládání NVDA pomocí klávesových zkratek WinMonitoru a ohlašování typů prvků pomocí charakteristických zvuků lze vypnout.

Doplněk OKO pro NVDA je také vybaven funkcí, s jejíž pomocí lze rychle vyhledávat informace na internetu bez nutnosti navštěvovat webové stránky. Po stisku Ctrl+Shift+Z se spustí dialogové okno webové zdroje. S jeho pomocí můžeme pracovat s anglicko-českým slovníkem, hledat pojmy na Wikipedii, apod.

S programem Oko pro NVDA máme kladné zkušenosti. Pokud byste měli zájem o instalaci Oko pro NVDA či o kurz s tímto doplňkem, určitě nás kontaktujte. Doplněk je možné vyzkoušet bezplatně a případně jej odinstalovat.

Jaromír Tichý

Oblast sociální aneb ptejte se, co vás zajímá

### Příspěvky pojišťoven na optické pomůcky od

### 1. srpna 2019

V médiích se strhl poprask kvůli skutečnosti, že pojišťovny přestanou hradit obruby brýlí. Je pravdou, že dosud měli všichni pojištěnci starší patnácti let nárok na příspěvek ve výši 150 Kč na jedny brýlové obruby jednou za tři roky a že tento příspěvek byl zrušen. I Od srpna 2019 však zůstávají zachovány příspěvky na brýlové obruby pro děti, do šesti let je nárok na 3 kusy ročně, od šesti do patnácti již jen na jedny obruby za rok, příspěvek za jeden kus činí vždy max. 261 Kč. Jde o částku bez DPH, ale DPH by měla být pojištěncům taktéž uhrazena.

U brýlových čoček pak uveďme alespoň několik příkladů, jak budou pojišťovnami hrazeny:

* Příspěvek na jeden pár sférických tvrzených brýlových čoček za rok bude činit 261 Kč, nárok na něj mají děti do věku 6 let.
* U brýlových čoček tórických tvrzených činí 522 Kč, nárok mají děti do šesti let na tři páry těchto čoček za rok.
* Děti od šesti do patnácti let mají nárok jen na jeden pár těchto čoček za rok, příspěvek však činí 522 Kč.

Kromě brýlových čoček zůstávají pro těžce slabozraké pojištěnce zachovány také příspěvky na dalekohledové systémy plus příslušenství, a to jak na blízko, tak do dálky. Zde je však kromě předepsání oftalmologem nutné schválení revizním lékařem, příspěvek se poskytuje jednou za 7 let a činí 4348 Kč.

U asferických lup zvětšujících více než čtyřikrát je maximální úhradový limit stanoven na 1218 Kč, příspěvek schvaluje revizní lékař, nárok na něj je jednou za 5 let.

Zcela vypadl příspěvek na asferické lupy do čtyřnásobného zvětšení, který však činil symbolických 100 Kč.

Celkově lze tedy říci, že by od srpna tohoto roku nemělo dojít k nijak zásadnímu zhoršení dostupnosti optických pomůcek. Některé příspěvky oproti dosavadním jsou nepatrně nižší, zde však musím upozornit, že k uvedeným limitům je ještě třeba připočíst 15procentní daň z přidané hodnoty, kterou pojišťovny uhradí.

Pokud bychom měli navrženou úpravu zhodnotit z hlediska osob s těžkým zrakovým postižením, k žádnému dramatickému dopadu by dojít nemělo. Zachována je periodicita nároku, téměř i výše příspěvku, procesní stránka se nemění, tedy pomůcky předepisuje oftalmolog, u některých je nutné schválení revizním lékařem pojišťovny.

Zdroj: <https://www.sons.cz/06-2019-Informace-a-odpovedi-na-dotazy-ze-Socialne-pravni-poradny-SONS-P4007291.html>

Přehled klubových aktivit

**informace o klubech v roce 2019**

Klubové aktivity nebudou přes letní prázdniny probíhat. Během srpna Vás budeme informovat o novém rozpise klubů. Kluby začnou probíhat v týdnu od 9.9.2019. Kdybyste měli jakýkoliv nápad na otevření nového klubu, prosím informujte nás. Pokud bude dostatečný počet zájemců, budeme se snažit Vašemu požadavku vyhovět a rádi pro Vás novou aktivitu připravíme.

**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 – soc. pracovnice

c)  e-mailem – potuckova@tc-plzen.cz

Různé

# Ruční práce v TyfloCetnru

V letošním roce jsme uspořádali s podporou nadačního fondu Světluška několik tvůrčích dílen, pokaždé zaměřených na jinou rukodělnou techniku. Pracovali jsme s voskem, technikou zvanou enkaustika, o Vánocích jsme navlékali korálky a tvořili sněhové vločky. Na Valentýna jsme vyráběli plstěná srdíčka, na Velikonoce potom kraslice z voskových provázků. Také jsme háčkovali a navlékali náramky. Věnovali jsme se tradičním řemeslům jako drátování a keramice, tady jsme se inspirovali v rehabilitačním středisku Dědina. Cílem bylo ukázat klientům různé možnosti tvoření a obohatit náš klubový program. Pokud Vás nějaká technika zaujala a chtěli byste se jí v budoucnu věnovat, neváhejte nás kontaktovat, akci můžeme zopakovat nebo připravit pravidelný klub s požadovanou náplní. Pokud se chcete o aktivitách dozvědět více, podívejte se na náš blog Tvoříme poslepu <https://tvorimeposlepu.blogspot.com/> .

Jana Kubásková

# Průvodcovská služba

Milí klienti,

jsme rádi, že využíváte našich průvodcovských a předčitatelských služeb a že jste s nimi spokojeni. Chtěli bychom vás požádat, abyste si průvodcovskou službu objednávali vždy MINIMÁLNĚ 3 DNY PŘEDEM. Většina z vás to tak dělá, ale ne všichni. Když si službu objednáváte např. pouze jeden den předem nebo dokonce v ten samý den, kdy potřebujete někam doprovodit, znamená to pro nás pracovníky zpravidla komplikaci a nabourání našeho programu. Chápeme, že se občas může stát, že někdo náhle potřebuje jít k lékaři apod. a nemohl nám dát včas vědět. Tomu samozřejmě rozumíme. V ostatních případech je ale potřeba si průvodcovskou službu objednat alespoň zmíněné 3 dny dopředu, abychom si my, pracovníci, vše mohli rozumně naplánovat a abychom mohli vyhovět všem zájemcům o službu.

Dále vás chceme požádat, abyste při objednávání průvodcovské služby nahlásili, kam všude budete potřebovat jít. Alespoň přibližně. Tedy pokud si objednáte např. doprovod k lékaři a během cesty nás ještě požádáte o doprovod na větší nákup či jiný delší doprovod, je to pro nás neplánovaná akce zabírající více času, než se kterým jsme původně počítali. A někdy to opět znamená nabourání našeho pracovního plánu. Nemyslíme tím samozřejmě drobný nákup v obchodě při cestě nebo návštěvu pošty.

Snažíme se vám vyjít maximálně vstříc, ale chceme vás také požádat o respektování pravidel, aby nám pracovníkům nevznikaly zbytečné komplikace. Děkujeme vám za pochopení a těšíme se na vás v ulicích Plzně i prostorách TyfloCentra.

Daniela Stanková

# ****Optimistka****

Každý z nás směřuje k stáří,

málokdo to přiznat chce.

Zvláště, když se dobře daří,

pak svůj život bere lehce.

Povídají, že jsem stará,

tomu přece nevěřím já!

Kdy se mi ta změna stala?

Když přednost se dostává?

Vždyť já žiju spokojeně,

to si stále přece říkám.

Když vidím život kolem mě,

žiju v pohodě, nenaříkám!

Proč přebírat jen to špatné?

S tím se taky občas sejdeme.

Uvažovat, ne v tom hloubat.

Rozhodnutí - jak chceme!

Mám ráda veselou společnost,

i tam třeba se taky vracet!

Těch chvilek není nikdy dost,

nechci takový čas ztrácet!

Marie Oprchalová

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

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)

Vážení přátelé,

relativně nově zrozený celostátní Aktivklub SONS ČR, z. s. ve spolupráci s naší oblastní odbočkou pro Vás připravil zajímavou akci v Plzni.

**16. srpna – pátek - Exkurze v pivovaru Prazdroj a prohlídka plzeňského historického podzemí**

Začátek exkurze v pivovaru je ve 14:00 a bude trvat 100 minut.

**Vstupné:**

ZTP/P zdarma (doprovod zdarma)

ZTP 150 Kč

Plné vstupné 250 Kč

**Ochutnávka piva je samozřejmě v ceně.**

Od 16:20 následuje prohlídka plzeňského historického podzemí, která potrvá 60 minut.

Nedoporučujeme vstup v dámských botách s vysokým a úzkým podpatkem.

**Vstupné:**

ZTP/P zdarma (doprovod zdarma)

ZTP 80 Kč

Plné vstupné 120 Kč

Tuto „prohlídkovou“ akci zakončíme od 18:00 do večerních hodin jistě příjemným posezením v **Restauraci Na Spilce**.

**Na tuto akci se můžete přihlásit do 31. července.**

**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, rasplickova.jana@seznam.cz (hospodářka)

**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

### Příspěvek z činnosti OO SONS ČR, z.s. Tachov z  roku 2019

Letos jsme naše pobytové aktivity zahájili opět brzy na jaře, a to v  květnu „Ozdravným pobytem“ v lázních Luhačovice. Pobyt se vydařil, „tanečky“ nechyběly, návštěvy kina a divadla rovněž, a to vše v termínu od 30. 4.-7. 5. 2019 - 7x PP ubytování v penzionu Taťana, Společenský dům a Póla, 7 procedur, úrazové pojištění.

Největší radost a uspokojení nám všem dle ohlasů získal výlet lodí Noe po Baťově kanálu. Počasí nám ten den přálo, a tak jsme si to užili. Zúčastnili jsme se všichni, tzn. 41 žen a 9 mužů, vč. pana řidiče.

Jako každý rok jsme připravili rehabilitační pobyt v termálních lázních Podhájská, právě jsme se tedy nedávno vrátili a jsme ještě plni dojmů z pobytu i cesty. Toto je velmi oblíbená akce, někteří klienti tam s námi jezdí po mnoho let, ale jak nám členská základna stárne, je někdy problém autobus plně obsadit, což je nutnost. Pobyt se uskutečnil od 1. 6. do 8. 6. 2019. Velkou konkurenci ve volnočasových aktivitách máme v pobočkách STP (kopírují často naše pobyty).

V současné době připravujeme námět a program pro víkendový zájezd na Královéhradecko, Pardubicko. Navštívíme např. Obří akvárium, Kuks, Kunětickou Horu, Třebechovice pod O., Hrádek u Nechanic.....

V termínu 23. až 25. 8. 2019. Na tuto akci nám někdy ani autobus nestačí.

V září se chystáme navštívit ZOO v Plzni.

Zapsala:

Jana Kvietoková - předsedkyně

OO SONS ČR, z.s. - Tachov

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: 28.6. 2019