**1/2023**

**TYFLONOVINKY**

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

Milí klienti,

vítáme vás v novém roce. Věříme, že jste vánoční svátky prožili podle svých představ a užili jste si je. My jsme po vánoční pauze opět k dispozici – tak, jak jste zvyklí.

Vy, kteří využíváte průvodcovskou službu, jste pravděpodobně již zaznamenali, že se v roce 2023 chystá jisté zdražení. Od ledna tohoto roku je průvodcovská služba zpoplatněna částkou 130Kč za hodinu. Děkujeme za pochopení.

Přátelé, v novém roce vám přejeme hodně zdraví, radosti a pohody.

**OBSAH**

[Na co se můžete těšit 4](#_Toc123634433)

[Střípky z akcí 9](#_Toc123634437)

[Oblast sociální aneb ptejte se, co vás zajímá 16](#_Toc123634449)

[Přehled klubových aktivit 16](#_Toc123634454)

[Odbočky a jejich akce 17](#_Toc123634455)

[Kontaktní údaje 18](#_Toc123634458)

Na co se můžete těšit

# Setkání v Klatovech

16.1. – klubovna

13.2. – klubovna

13.3. – klubovna

# Bazén Kdyně

**Termíny: 8.2., 15.3.**

Pojedeme mikrobusem firmy Mezado.

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

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

# Běžkařský pobyt

**Kdy: plánujeme 17. - 19.2.2023**

Místo a cena budou upřesněny po domluvě a podle sněhové situace.

# Sněžnice na Kvildě

**Kdy: 7.3.2023**

Jako každý rok chceme vyjet na procházku na sněžnicích. Zatím jsme vybrali tento termín, uvidíme podle aktuální sněhové situace. Pojedeme mikrobusem Mezado.

Čas a místo odjezdu bude upřesněno.

# Společenství duševních sportů - hraní deskových her

**Kdy**: 1x měsíčně v úterý odpoledne od 13,30 – 16,30. Začínáme 17.1.

**Kde**: TyfloCentrum Plzeň klubovna

Od ledna do června k nám opět budou jezdit manželé Slaninovi. Společně budeme hrát speciálně upravené hry pro zrakově postižené. Členství na pět měsíců Vás vyjde na 320 Kč. Jestli se k nám chcete přidat, ozvěte se nám.

# Přednáška o sexuální výchově a hygieně – 24. ledna v 10:00 v TyfloCentru

Cílem této přednášky bude prakticky i teoreticky objasnit si následující témata: co je slovo sex, co je to sexuální zneužívání, příklady, prevence sexuálně přenosných chorob, co jsou sexuální poruchy a dysfunkce a odchylky, praktické vysvětlení pohlavních orgánů, vysvětlení sexuálního aktu a  sexuální rozkoše.

Druhá část bude o hygieně, zvládání holení bez zraku, např. holení i podpaží, jaké vhodné hygienické potřeby používat a také o praní.

Vše bude prakticky propojováno a znázorněno na pomůckách včetně teoretických příkladů.

# Přednáška o zvuku – 21. února v 10:00 v TyfloCentru

V přednášce o zvuku si vysvětlíme, co je to zvuk, jak se zpracovává na počítači, jak se zvuky nahrávají, jaká je legislativa ohledně nahrávání a kopírování a autorských práv, dále předvedu praktické zpracování zvuku, různá zařízení a poslechneme si praktické, někdy až kuriozní zvuky a efekty.

**Divadlo:**

# 24.2.2023 v 11,00 hodin (pátek) – Lindauer? Päkehä! – činohra – Velké divadlo

### Cesta plzeňského malíře (až) k Maorům

Život malíře Bohumíra Lindauera (1839–1926) se nedá popsat v několika slovech ani větách. Vydá spíš na román, velké barevné plátno nebo na dobrodružnou divadelní expedici, a právě to se bude naše inscenace snažit na jevišti říci.

Syn plzeňského zahradníka se vypravil na malířská studia do Vídně, pak jej jeho srdce neklidné táhlo do Haliče, Polska i na širou Rus. Byť poznal východní Evropy notný kus, jeho osudem se nakonec stal Nový Zéland, kde přistál v roce 1874. Zde postupně k hvězdné malířské kariéře mířil a stal se špičkovým portrétistou. V Národní galerii v Aucklandu má oprávněně celé patro, tedy víc než jen čestné místo. Příběh touhy, cest, malby i maorského tetování. Příběh, který vás chce zlákat na setkání chodských dud s bojovým domorodým tancem haka!

# 12.4.2023 v 11,00 hodin (středa) – Carmen – opera, školní verze – Nové divadlo

### OBSAZENO – MŮŽETE SE PŘIHLÁSIT JAKO NÁHRADNÍK

Bizetova Carmen patří k největším repertoárovým stálicím operních divadel. Libreto napsala zkušená dvojice H. Meilhac a L. Halévy podle novely Prospera Mériméa, zpracovávající skutečný příběh.

Bizet zemřel tři měsíce po neúspěšné premiéře Carmen a nedožil se tedy jejích pozdějších úspěchů. Carmen na své současníky působila zcela nově, neboť realisticky zpracovává příběh nešťastné lásky dona Josého k cikánce Carmen, která jej vyprovokuje k žárlivosti, když se zamiluje do toreadora Escamilla. José nepustí Carmen na corridu, při níž Escamillo úspěšně vítězí, a zabije ji. Bizetova strhující hudba je inspirována španělskými lidovými rytmy, zejména seguidillou a habanerou. Vedle známých árií a duet zaujmou též strhující sborové scény.

# Velikonoční perníčky 27.3.2023 ve 12:30

Vážení a drazí klienti,

na 27. března 2023 jsme si pro vás nachystali pečení velikonočních perníčků. Sejdeme se ve 12:30 u nás v TyfloCentru. Těsto už bude připravené a na vás tak bude jen vykrajování a zdobení. Vykrajovátka budeme mít s velikonočními tvary a nebude chybět ani poleva a zdobení. Perníčky si samozřejmě budete moc odnést domů. Prosíme, abyste se přihlásili včas, abychom podle počtu účastníků připravili dostatek těsta.

# Velikonoční odpoledne v TyfloCentru – 6.4.2023 (čtvrtek) od 14:00 do 16:00 hodin v klubovně TyfloCentra.

Zveme Vás na tradiční velikonoční odpoledne v TyfloCentru. Popovídáme si o velikonočních zvycích, zodpovíme nějaké kvízové otázky a možná si vyrobíme nějakou velikonoční drobnost. Těšíme se na Vás, pokud máte nějaké zelené oblečení, vezměte si ho, prosím.

# Rekondiční pobyt 2023

**Kdy: 1. – 6. 5. 2023**

**Kde: Příbram, hotel Belvedere**

**Cena:** 5.500,- Kč s plnou penzí – cena je stanovená hotelem na podzim 2022, je možné, že vzhledem k cenovým změnám se navýší, přesnou částku (snad) budeme znát v únoru

Letošní rekondiční pobyt se uskuteční opět v květnu. Ubytováni budeme v hotelu Belvedere v Příbrami s plnou penzí ve dvoulůžkových nebo třílůžkových pokojích. Program přizpůsobíme možnostem účastníků, navštívíme zajímavá a kulturní místa v okolí. V Příbrami je aquapark, proto si nezapomeňte vzít s sebou plavky. Pojedeme opět autobusem a mikrobusem Mezado s p.Netrvalem. Podrobný program bude všem účastníkům včas zaslán.

Dopravné bude v rámci projektu Česko (ne)vídané VI zdarma.

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

Střípky z akcí

# Turistika s TyfloCentrem

V pondělí 7. 11. se konala turistická procházka po Plzni s TyfloCentrem.

Vyrazili jsme dopoledne a šli jsme podél řeky Radbúzy. Dělali jsme krátké přestávky a jednu trochu delší na občerstvení a pití. Došli jsme až do Borského parku. Ušli jsme celkem asi 7 km. Když jsme dorazili do cíle, zastavili jsme se v restauraci Slávie na oběd.

Procházka se nám velmi líbila i počasí nám přálo a přejeme si, aby se zase uskutečnila nějaká podobná.

Radek Halas

# Turnaj v dámě

V sobotu 15. a v neděli 16. 10. se uskutečnil turnaj v Dámě v Praze na Dědině. Celkem jsme odehráli 9 kol. Dopoledne bylo drobné pohoštění a pak se začalo losovat a hrát. Losovalo se švýcarským způsobem, tzn. přes počítač.

Po třech odehraných kolech následoval oběd. Po obědě se hrála další tři kola. Pak byla večeře a večer jsme hráli hru Co na to Češi. V neděli dopoledne se hrála další dvě kola a po obědě poslední kolo a baráž. Pak následovalo vyhodnocení, dort a přípitek šampaňským vínem (alko i nealko).

Pak nás čekala už jen cesta domů.

Turnaj se nám velmi vydařil a těšíme se opět na nějaký příští.

Radek Halas

# Klapzubova jedenáctka

V neděli 30. 10. jsme se zúčastnili hry Klapzubova jedenáctka v plzeňském divadle s TyfloCentrem. Všichni jsme byli moc spokojeni, hra se vydařila.

Těšíme se zase na příští divadlo.

Radek Halas

# Vánoční besídka

V pondělí 19. 12. se v plzeňském TyfloCentru konala jako každý rok vánoční besídka. Při té jsme si povídali, jedli cukroví, pili kávu, čaj, apod., losovali jsme v tombole a pak se zpívaly koledy. Besídka se krásně vydařila a těšíme se na další příští rok.

Radek Halas

# Srandamač

Ve čtvrtek 15. 12. se v plzeňském TyfloCentru uskutečnil srandamač. Jako první jsme měli střílet z pistole všechna čísla včetně nuly, ale ta čísla se nesměla opakovat. Pak jsme stříleli z pušky vsedě, vše bylo podle pravidel.

Nakonec jsme si měli vybrat soupeře a oba jsme měli střílet pět výstřelů.

Moc se nám tato akce líbila a těšíme se zase na příští rok.

Radek Halas

# Vzpomínka na vánoční soutěž

Někteří klienti se zapojili do vánoční soutěže, kdy měli vytvořit povídání na téma Vánoce pouze ze slov začínajících na písmena V, A, N, O, C, E. Zde si je můžete připomenout:

### Odlišnost vánočního období od období ostatní všednosti náhledem cynickým

Na Vánoce nekřičíme, neklejeme, neprudíme a vůči ostatním nepoužíváme neslušné výrazy: Například „vole, osle, cape, oposume, analfabete, alkoholiku, nádhero, neotravuj“ a ostatní, na Vánoce nevhodné výrazy. Ve vánočním období cítíme náklonost vůči ostatním osobám a všechny nahlížíme empaticky a ostatní nás. Neslušné výrazy však nezapomínáme, ale evidentně opětovně naplno využíváme v novoročním období.

Na Vánoce nepodvádíme a nekrademe, nemusíme, nákladné věci nám nadělí ostatní. Například nové autíčko nebo vilku, ovšem nesmíme opominout nutnost narození v nadstandartu nebo nějaký nadstandart vyženit nebo vyvdat. Odhodlání o opatření autíčka nebo vilky vlastní nádeničinou nedoporučuji.

Na Vánoce neškudlíme, ale vaříme, nadíváme, opékáme, cukrujeme a následně nadměrně ochutnáváme. A nedomyšlené následky nadměrného ochutnávání? Nadváha, nadýmání, otylost a následně artróza, cukrovka atd. Následuje novoroční odhodlání o omezování cukrovinek a očekávání návratu atletického vzhledu, což není nedosažitelné, ale no comment.

Nezapomenutelné Vánoce a excelentní nadílku.

Antonín Paleček

### Vánoce

V období adventu navštívíme vánočně vyzdobené náměstí, vyslechneme vánoční variace a nakoupíme věci na ozdobu a cukrovinky našim „capartům“.

Obejdeme celé náměstí nasajeme vánoční atmosféru a vánočně naladěni odcházíme na autobus na Vinice.

Naše obydlí vánočně vyzdobíme větvičky vánočními ozdobami, vyrovnáme vánoční cukroví, vypečenou vánočku a oblíbené ovoce – citrusy, ananas, avokádo a nezapomeneme ani na vlašské ořechy a nealko nápoje.

Ve vázičce nám výzdobu vyplní vonné cesmíny a vzácné orchideje. Celé výzdobě vévodí adventní věnec.

Očekáváme návštěvu našich nejbližších, abychom náležitě oslavili Vánoce.

Vy všichni oslavte Vánoce co nejlépe, ať Vám vánoční nálada vydrží do nejdéle.

Veselé Vánoce „vinšuje“.

Marie Procházková

### Vánoce nevidomých

O Vánocích naše organizace naděluje všem nevidomým – nízkým a vysokým, anorektikům a nenažrancům… Anorektici obdrží cukr, nenažraní obdrží ovoce. Všichni obdržíme veselou náladu. Nikdo nezůstane na ocet.

Vedoucí naší organizace naděluje všem nevidomým, co nám na očích vidí. Největší odměna – veselá nálada.

Většina nás nevidí nic očima. Vadí nám náš nedostatek? Někomu ano, většině asi ne. Neuděláme nic. Naštěstí nevidomým ani něco vidícím veselá nálada nezmizela. A nikdy nezmizí!

Veselé Vánoce a všechno nejlepší vám všem.

Radek Baštář

### Vánoce a emoce

neboli nostalgické Vánoce

Venku nás vítr ovane. Vzedmutá oblaka. Vločka následuje vločku. Naválo na celou naši ves.

Ničivá válka na východě Evropy, někde nesmyslně nazývaná vojenská operace, vzdáleně víří emoce. Opět vzrůstá napětí. Nelítostnou okupaci Vladimirem Vladimirovičem však v centru Evropy nikdo nepochopí. Vraždění nevinných civilistů věru ospravedlnit nelze. Evidentní válečné násilí nepolevuje, neuvěřitelné neštěstí okupovaných oblastí narůstá. Okupanti nechtějí vysmahnout.

Nastala nová etapa naší existence. Enormní ceny energií vystoupané vlivem války opravdu nikoho nezahřejí. Nezvykle vysoké ceny na etiketách věcí vzhledně vystavených ve vitrínách vánočně vyzdobených obchodů odrazují od nákupů. Co naplat? V nákupním košíku vezeme nezbytnosti na večeři a celou akční nabídku. Nic navíc.

Co atraktivního nadělit našim nejbližším? Co vzkřísí vánoční náladu? Vánoční atmosféru našeho obydlí ocení všichni, adolescenty nevyjímaje. Oni ale olajkují vše nejraději on-line. Nadsazenými vánočními obrázky věrohodně vábí všechny věrné na netu. Nám odrostlým nezbývá než neřešit.

Na větvích v nové váze efektně visí vánoční ozdoby. Na okno vystavíme adventní věnec, vlašské ořechy a vánoční cukroví. Vánočka voní na válu vanilkou. Oblečeme elegantní oděvy a cucneme aperitivu. Na večeři orestujeme candáta. Okouna v obchodě neměli. Vyndáme vajíčka a alergikům obalíme ementál. Všem nandáme vídeňské nočky v omáčce. Nakonec adventní večeře odzátkujeme vaječňák a nalijeme centilitr na oslavu.

Naši nezbedníčci celý večer ospale vrní na válendě. Očima nadšeně vstřebávají veselou atmosféru. Netrpělivě očekávají nadílku a vděčně ocení něco od večeře.

Nakonec večera nazujeme válenky
a vyjdeme všichni ven na vzduch. Civíme vzrušeně na noční oblohu. Vyhlížíme vánočního anděla. A na válku nemyslíme, naše emoce ovládly Vánoce.

Markéta Matasová

### Vánoce

Vítejte na vánočním odpoledni v našem centru nevidomých.

Vánoční výzdoba, vánoční cukroví a atmosféra Vánoc nás vítá a obklopuje.

Vyslechneme vyprávění o vánočních návycích, vyposlechneme vánoční variace, nepohrdneme ani nabízeným vánočním cukrovím, vonícím vanilkovým cukrem.

Vánoční odpoledne v nás navodí vánoční náladu a očekávání. Ať nám obojí vydrží co nejdéle, všechno nejlepší Vám všem.

Marie Procházková

Oblast sociální

aneb ptejte se, co vás zajímá

# Změny platné od ledna 2023

Zavedení tzv. výchovného ke starobnímu důchodu ve výši 500 Kč měsíčně za každé vychované dítě. Původně náleželo jen tehdy, odpracoval-li příjemce důchodu dobu pojištění potřebnou pro vznik nároku na starobní důchod. Podle dodatečné novely se ale týká i invalidních důchodců, jejichž invalidní důchod se automaticky transformoval na starobní důchod.

Zvýšení příspěvku na mobilitu z 550 na 900 Kč. U lidí používajících energeticky náročné přístroje k podpoře dýchání se zvyšuje na 2 900 Kč.

Zdroj: [SONS ČR - 12/2022 Informace a odpovědi na dotazy ze Sociálně právní poradny SONS](https://www.sons.cz/12-2022-Informace-a-odpovedi-na-dotazy-ze-Socialne-pravni-poradny-SONS-P4013729.html)

Přehled klubových aktivit

**Přehled klubů 2023**

**Pondělí**

Pedig 2 13:30 – 15:00 sudý týden

**Úterý**

Klub s vodícími pejsky od 15,30 hodin poslední út v měsíci

Společenství duš. sportů 13,30 – 16,30 1x měsíčně

**Středa**

Angličtina 1 + 2 - Jana 10:30 – 11:30 každý týden

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

**Čtvrtek**

Pedig 3 10:00 – 11:30 lichý týden

Pedig 4 9:00 – 10:30 sudý týden

Simulovaná střelba 14:00 – 15:30 každý týden

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

Showdown 16:00 – 17:30 2. a 4. čt v měsíci

**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

**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/)

**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

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 Syrovátková

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: 3.1.2023