**2/2023**

**TYFLONOVINKY**

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

Milí přátelé,

jaro je tu a s ním přicházejí i druhé Tyflonovinky tohoto roku. Účastníky klubu společenských her a showdownu chceme upozornit na úpravy termínů konání: Klub společenských her bude probíhat 3x měsíčně, a to 1., 3. a 4. čtvrtek v měsíci - ve stejném čase jako dřív, tedy od 16:00 do 17:00. Klub showdownu bude probíhat pouze 1x za měsíc, a to 2. čtvrtek v měsíci, čas opět zůstává stejný – tedy 16:00 – 17:00.

V závěru Tyflonovinek určitě nepřehlédněte pozvání na akce SONS Plzeň. Uskuteční se komentovaná procházka v centru Plzně a dále proběhne v prostorách SONSu přednáška o aromaterapii.

O akcích pořádaných TyfloCentrem se dočtete jako vždy v rubrice Na co se můžete těšit.

Milí klienti, přejeme vám krásné jaro a těšíme se na společná setkávání.

**OBSAH**

[Na co se můžete těšit 5](#_Toc131412959)

[Střípky z akcí 9](#_Toc131412974)

[Různé 11](#_Toc131412977)

[Oblast sociální aneb ptejte se, co vás zajímá 13](#_Toc131412980)

[Ze světa počítačů 16](#_Toc131412983)

[Přehled klubových aktivit 20](#_Toc131412985)

[Odbočky a jejich akce 21](#_Toc131412986)

[Kontaktní údaje 24](#_Toc131412992)

Na co se můžete těšit

# Setkání v Klatovech

24.4. – klubovna

22.5. – procházka

19.6. - procházka

# Bazén Kdyně

Termíny: 26.4., 17.5.,14.6.

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

# 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.

# Beseda o zdraví

Zveme vás na besedu Jiřího Holzingera a Josefa Lopaty, která se uskuteční 11.4.2023 v 10:00 v prostorách TyfloCentra. Bude pokračováním minulé přednášky o zdraví a vztazích.

# Turistika + výlety:

# Turistický výlet Karlštejnsko

**Kdy**: ve čtvrtek 25.5.2023

**Kde**: na vlakovém nádraží v hale v 8,00 hodin (odjezd vlaku v 8,22)

Celodenní výlet spojený s turistikou. Cca v 9,30 dojedeme vlakem do Zadní Třebáně, odtud půjdeme pěšky na Karlštejn (asi 4,5 kilometru). Na Karlštejně navštívíme ZOO Park. Pak si můžeme dojít společně na oběd a podle sil se rozhodneme, jestli pojedeme zpět do Plzně z Karlštejna, nebo opět ze Zadní Třebáně :-)

**Předpokládaný návrat zpět do Plzně**: 17:07 hod.

# Luftova zahrada

**Kdy:** středa 7.6.2023

**Sraz:** ve 12,40 na zastávce Tyršův most

Od 13,00 hodin máme zajištěnou komentovanou prohlídku s průvodcem.

# Sjíždění Berounky

**Kdy:** 20. a 21. května 2023

**Kde:** Chrást u Plzně - sobota

 Výlet s překvapením - neděle

**Vstup:** 350 Kč na každý den

Letos jsme opět zváni zúčastnit se akce CK KID-klub invalidních dobrodruhů, sjíždění Berounky od Dolanského mostu do Nadryb na raftech společně s vozíčkáři. Letošní téma je **20 let Dolan**. Akce bude probíhat v tábořišti v Chrástu u Plzně, doprava a strava bude zajištěna. Kdo se bude chtít zdržet na večerní hudební program, může po přihlášení v tábořišti přespat. V neděli se uskuteční výlet na zatím tajné místo. Doprava a strava bude zajištěna.

# Divotvorný volant

Řídili jste někdy auto? A chtěli byste to zkusit znovu? A navíc ještě autobus, kamion nebo traktor? Tuhle možnost budete mít na pátém ročníku akce Divotvorný volant. Kromě řízení motorových vozidel se akce zúčastní také rychlá záchranná služba se svým vybavením, které si budete moci vyzkoušet, a vše nám bude odborně ukázáno a vysvětleno. Je možné, že nás čeká také překvapení. Po celý den bude k dispozici občerstvení a hudba. Čas začátku akce bude upřesněn.

**Kdy:** 17. června 2023

**Kde:** letiště Líně

**Vstupné**: 200 Kč

Doprava do Líní a zpět bude zajištěna

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 – statek Bernard

**Kdy:** 20. 6. 2023

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

**Cena: doprava zdarma**

Statek jsme navštívili již loni pouze na občerstvení. Nyní si prohlédneme muzeum řemesel a možná si vyrobíme vonnou svíčku nebo mýdlo. Občerstvení samozřejmě také nevynecháme.

Pojedeme mikrobusem firmy Mezado. Dopravné bude v rámci projektu: Česko (ne)vídané VI - zdarma.

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

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

# Rekondiční pobyt 2023 – pobyt je plně obsazen

Kdy: 1. – 6. 5. 2023

Kde: Příbram, hotel Belvedere

Cena: 5.500,- Kč s plnou penzí

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 s p. Berkou. 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

# Výlet do Stříbra 17. – 19. 2. 2023

Sešli jsme se v pátek u Borského parku, po cestě jsme se stavěli ještě pro nějaké lidi. Hned jsme jeli do muzea do Stříbra, prohlédli jsme si různé věci, např. starý nábytek, vycpaná zvířata. V muzeu bylo za sklem hodně předmětů, např. různé kameny. Po muzeu jsme se zastavili na oběd. Objednal jsem si špagety, ostatní si objednali svíčkovou, moc jim chutnala. Někdo si dal po obědě ještě dezert. Po obědě jsme ještě zajeli do McDonaldu a každý si ještě něco objednal.

Já s Hankou a Petrem jsme se prošli asi 4 km k penzionu. Než jsme se ubytovali, dali jsme si čaj a někdo kafe. Po ubytování Olda ladil kytaru a praskla mu struna. Chvíli trvalo, než ji vyměnil. Petr hrál na klávesy a Olda na kytaru. Taky jsem zahrál Jóžina od Ivana Mládka.

V sobotu ráno jsme slyšeli chechtavý zvuk ptáka, myslel jsem si, že je to žluna a ve své sbírce zvuků jsem ji našel. Po snídani jsme vyrazili k vojenskému objektu, kde jsme šli kousek do kopce, na zemi byly místy zbytky sněhu. Vojenský objekt byl zavřený a na vratech visel elektronický zámek, dělali jsme si legraci, že ho odkóduju. Prohlédli jsme si choroše a vyryté znaky od vojáků na stromech. Poté jsme šli na oběd a kolem 15. hodiny jsme se vrátili do pensionu. Hráli jsme karty a černého Petra. Večer Olda vymyslel, že nám majitelka penzionu rozmixuje pomeranče, které jsme dostali od Valentýna. Každý tipoval, kolik bude šťávy z třinácti malých pomerančů. Z třinácti pomerančů bylo přes litr šťávy.

V neděli jsme se po snídani sbalili a jeli jsme do Kdyně do bazénu. Jezdili jsme na tobogánu, jezdil jsem i po břiše. Valentýn skákal šipky. Potom jsme jeli na oběd do pizzerie, trvalo jim hodinu, než udělali pizzu. Potom už jsme jeli na nádraží. Výlet se mi líbil, majitelka penzionu byla starší, byla v pohodě a ocenil jsem i to, že vzala Oldův nápad a rozmixovala pomeranče.

Jiří Holzinger

# Sněžnice na Kvildě

V úterý 7. 3. se konal výlet s TyfloCentrem na sněžnice na Kvildu. Sněhu tam bylo asi tak po kotníky. Paní průvodkyně nás provedla okruhem a při tom nám vyprávěla různé zajímavosti o sněžnicích a Kvildě. Počasí se nám vyvedlo. Po procházce jsme si zašli do nedaleké restaurace na oběd a pak jsme se vydali na zpáteční cestu. Výlet se nám velmi líbil a těšíme se opět na příští sněžnice.

Radek Halas

Různé

# Trénování paměti

Od dubna budete moci v prostorách TyfloCentra procvičovat svou paměť s paní Evou Odehnalovou. Nejbližší termíny konání trénování paměti jsou **úterý 4. dubna** a **úterý 18. dubna**, vždy **od 10:00**. Každý účastník zaplatí 100Kč.

# VELKÁ v Tyflu

Spěchám z Tyfla na autobus,

mého kurzu je právě šlus.

Počítám každou minutu,

jak dlouho můžu být ještě tu.

Zdržím se ještě na WC,

na malou se mi totiž chce.

Je v tom ale háček,

na WC byl přede mnou nějaký ptáček.

WC zeje sice prázdnotou,

nikoli však čistotou.

Nejspíš po sobě uklidit chtěl,

WC štětku asi nenašel.

Naštěstí mě podobná příhoda v Tyflu ještě nepotkala,

pro jistotu jsem se ale pozeptala.

A zde návod je,

kde vždy nalézt čistící nástroje.

Sedící nahmátnou na zemi nalevo,

stojící uvidí na zemi napravo.

Při další návštěvě jsem tuto skutečnost ověřila

a nyní se o ni podělila.

Potřebným snad bude k užitku,

aby nemuseli na WC nechávat svoji vizitku.

*Nepříjemné téma zveršovala MM*

Oblast sociální

aneb ptejte se, co vás zajímá

# Historie českého sociálního zabezpečení

Lidstvo je stále se obnovujícím organismem. Skládá se z lidí dorůstajících, pracujících a těch, kteří jsou z práce z různých důvodů dočasně nebo trvale vyřazeni. Ekonomicky aktivní lidé zajišťují potřeby všech těchto skupin. Není to projev dobročinnosti, ale pragmatické nutnosti. Náklady na výchovu a vzdělání těch, kdo nyní pracují, nesli v minulosti ti, kteří už pracovat nemohou.

Pojem sociální zabezpečení nebo také sociální pojištění se nejčastěji vymezuje výčtem sociálních situací a rizik, v jejichž důsledku systém poskytuje plnění. Dnes jsou to zejména nemoc, úraz, těhotenství, narození dítěte a péče o něj, invalidita, stáří, smrt živitele, nezaměstnanost, případně jiný důvod, kvůli kterému se člověk ocitne v tíživé situaci, kterou by bez pomoci společnosti těžko zvládl. Tyto důvody se mohou v čase měnit, vždy jde ale o situace, při kterých člověk potřebuje náhradu za výdělek a které společnost uznala za důvod pro rozdělování ze společných prostředků.

Moderní sociální zabezpečení vzniklo až v podmínkách kapitalismu v 19. a 20. století, je tedy produktem moderní doby a výrazem určité zralosti společnosti. Zásadní byl stav ekonomiky, demografičtí činitelé a vznikající sociální politika státu, určitý vliv ale měli i zapálení sociální reformátoři, namátkou Thomas More se svou Utopií, Tommaso Campanella se Slunečním státem, později Charles Fourier a Robert Owen.

Ve starověku a středověku podporu při nepříznivých okolnostech poskytovala rodina a statek. První starověké státní podpory byly určeny vojákům, vojenským vysloužilcům a jejich příbuzným. Ve středověku panovníci nařizovali feudálním pánům, aby konali dobročinné skutky ve prospěch svých chudých poddaných. Významnou pomocnou institucí byla církevní charita. Určitá sociální ochrana vznikla v ceších a bratrstvech. Přesto, alespoň v raném středověku, byla hlavní formou zajištění zcela nemajetných lidí žebrota. Kvůli častým válkám a sociálním bouřím chudé obyvatelstvo migrovalo a venkovská vandrující čeleď a městská chudina se staly skutečným problémem. Postupně vznikala obyčejová instituce výměnku, psaným právem upravená v polovině 18. století. V 80. letech Habsburkové nařídili obcím v českých zemích konat organizovanou chudinskou péči. Josef II. zřizoval při farnostech chudinské ústavy, které vedli původně pomocníci farářů, později veřejní činitelé, nazývaní „otcové chudých“.

Svobodní lidé, kteří se ve středověku sdružovali v ceších, hansách, gildách a dalších obchodnických a řemeslnických spolcích, usilovali vedle splnění svých záměrů hospodářských a politických i o vyřešení nepříznivých sociálních situací svých členů a jejich příbuzných. Vznikaly svépomocné podpůrné spolky mistrovských cechů, tovaryšské a učňovské spolky, které v dalším vývoji s koncem feudalismu nahradila živnostenská společenstva.

Historicky nejstarší byla hornická nebo také horní bratrstva. Horníci měli zvláštní postavení. Těžká práce s velkým rizikem a potřeba souhry většího kolektivu vyvolala i solidaritu a pevnější organizaci. Hornická bratrstva zpočátku pracovala na vlastní účet i riziko a část těžby odváděla majiteli panství, kde bylo těžiště. Takové pozemky si ale pro jejich význam brzy přisvojila vyšší šlechta jako výsostné právo neboli monopol. Horníci se proto z dříve relativně nezávislých řemeslníků svého druhu stali námezdními dělníky. V roce 1443 byl založen havířský cech v Kutné Hoře, v roce 1496 v Banské Bystrici. Hlavním důvodem založení těchto organizací byla právě podpora členů při pracovní neschopnosti a ve stáří. Předpisy o odvodech příspěvků do podpůrných pokladen a o pravidlech vyplácení podpor byly zahrnuty do horních řádů již v 16. století. Rakousko-uherský horní zákon roku 1854 bratrským pokladnám přiznal veřejnoprávní charakter. Zajímavé je, že samostatné hornické pojištění u nás existovalo až do roku 1948.

Lze shrnout, že až do novověku potřebu péče o potřebné řešila zejména církevní charita a podpůrné spolky založené na vzájemné stavovské solidaritě a používající jednoduché formy sociálního pojištění. Tato pomoc však nebyla zcela spolehlivá, protože závisela často jen na dobré vůli a vždy na solvenci toho, kdo ji poskytoval. Současně důvodem k poskytnutí pomoci nebyl jako později pouhý fakt nemoci, úrazu, věku, ovdovění nebo osiření, ale jen neschopnost pracovat a nedostatek obživy. Prázdná místa vyplňovaly různé instituce samaritánského zaměření organizované církví, například již zmíněné chudinské ústavy v Čechách, špitály v Německu a boží domy ve Francii.

Zdroj: Václava Baudišová ze Sociálně-právní poradny

<https://www.sons.cz/03-2023-Informace-a-odpovedi-na-dotazy-ze-Socialne-pravni-poradny-SONS-P4014459.html>

Ze světa počítačů

# Využití funkce pro vytvoření vlastních gest na iPhone

Když jsem začal používat iPhone, měl jsem velkou radost z toho, že si s jeho pomocí budu moci číst informace na webových stránkách. Na rozdíl od počítače či notebooku si jej člověk může vzít kamkoliv. S iPhonem můžete relaxovat na gauči nebo odpočívat v přírodě a poslouchat články, které čte VoiceOver.

Jako slabozraký uživatel se na internetu pohybuji častěji po nadpisech než po oblastech. Proto jsem vždy na rotoru zvolil „nadpisy“ a následně jsem šviháním zjistil, která témata se nacházejí na aktuálně otevřené webové stránce. Nastavení rotoru jsem však musel často měnit. Volbu nadpisy jsem měnil na odkazy či formulářové prvky. Když jsem se chtěl opět pohybovat po nadpisech, musel jsem znovu spustit rotor a vrátit jeho nastavení na nadpisy, což mě vždy zdrželo. Přál jsem si, aby byl iPhone jako počítač s JAWS či NVDA, kde si mohu okamžitě vybrat, zda se budu pohybovat písmenem H po nadpisech, klávesou K či TAB po odkazech, klávesou F po formulářových prvcích apod. Poté jsem objevil funkci, která je v iPhonech již dlouho, ale zatím ji používá málo uživatelů VoiceOveru. Jedná se o možnost definování vlastního gesta. Vytvořil jsem si gesto, s jehož pomocí se mohu pohybovat kdykoliv po nadpisech, aniž bych musel měnit nastavení v rotoru.

Pokud byste chtěli v iPhone použít postup, s jehož pomocí si vytvoříte vlastní gesto pro určitou činnost, doporučuji použít následující kroky. S jejich pomocí jsem vytvořil dvě gesta. První umožňuje přesun na následující nadpis. Druhé zajišťuje, aby se uživatel VoiceOveru přesunul na předchozí nadpis. Gesta si můžete nastavit i pro pohyb po jiném prvku webové stránky či pro rychlé spuštění vámi oblíbené funkce iPhone, nadpisy jsem zvolil jako příklad.

1. Spustíme aplikaci Nastavení

2. Šviháním se přesuneme na položku Zpřístupnění. Potvrdíme ji.

3. Poté se přesuneme na položku VoiceOver.

4. Jakmile ji potvrdíme, musíme se přesunout na položku s názvem Příkazy.

5. Po jejím potvrzení se přesuneme na položku Dotyková gesta.

6. Jakmile ji potvrdíme, jsme v seznamu dotykových gest pro odečítač VoiceOver. Nyní hledáme gesto, které chceme použít.

Příklad: Představme si, že pro přesun na předchozí nadpis chceme použít švihnutí dvěma prsty doleva. Hledáme proto gesto s názvem Přejetí doleva dvěma prsty. Na výše uvedené gesto se můžeme přesunout několika způsoby:

- Lze se na něj dostat postupným šviháním.

- Proces hledání gesta lze urychlit tím, že použijeme editační pole, které je v horní části obrazovky. Do editačního pole napíšeme slovo „dvě“. Seznam gest se přefiltruje. Proto můžeme rychleji najít položku s názvem Přejetí doleva dvěma prsty.

- Pohybem po nadpisech si můžeme vybrat kategorii s názvem Přejetí dva prsty. Za tímto nadpisem je gesto s názvem Přejetí doleva dvěma prsty.

 Při hledání gesta, které jsem chtěl použít pro přechod na předchozí nadpis, jsem využil editační pole, do kterého jsem napsal slovo „dvě“. Podle mě se jedná o nejrychlejší způsob hledání, každý uživatel si ale může zvolit postup, který mu nejvíce vyhovuje.

8. Jakmile potvrdíme položku Přejetí doleva dvěma prsty, přesuneme se do nastavení příkazů. Zde hledáme položku s názvem Přejít na předchozí nadpis. Můžeme ji opět najít šviháním, přesunem do kategorie Pokročilá navigace nebo využít editační pole. Poslední možnost je podle mě nejrychlejší, pokud do editačního pole zadáme slovo nadpis, přefiltruje se opět seznam příkazů. Budou zde jen ty, které obsahují slovo nadpis.

9. Jakmile se přesuneme na položku Přejít na další nadpis, můžeme ji potvrdit.

Výsledek: Nyní máme v iPhone nastaveno, že se švihnutím dvěma prsty doleva přesuneme na předchozí nadpis. Gesto bude fungovat nezávisle na tom, kterou položku máme aktuálně nastavenou v rotoru. Na každé webové stránce se nyní přesuneme na předchozí nadpis, jakmile švihneme dvěma prsty doleva.

Poznámka: Stejným způsobem si můžeme nastavit gesto švihnutí dvěma prsty směrem doprava, které nás přesune na další nadpis. Pro přesun na další nadpis lze samozřejmě použít kterékoliv jiné gesto, pro efektivní pohyb na webové stránce je ale vhodné, aby si byla obě gesta podobná.

Výhodou je, že námi nastavená gesta pro přesun na předchozí/následující nadpis budou fungovat nejen v Safari, ale i v nabídkách iPhone. Příklad: Jednotlivé funkce v kategorii Zpřístupnění jsou rozděleny do částí: Zrak, Mobilita a motorika, Sluch, Obecné. Všechny tyto části jsou řešeny jako nadpisy. Gesty pro přesun na předchozí/následující nadpis, se rychle přesuneme do části, se kterou chceme pracovat.

Podle dostupných údajů nemohou definovat vlastní gesto uživatelé, kteří používají některý s odečítačů pro Android. Pokud má někdo z vás mobilní telefon nebo tablet s Androidem a ví, jak v některém odečítači pro výše uvedený operační systém definovat vlastní gesto, budu moc rád, když mi napíše.

Článek jsem mohl sestavit díky časopisu Téčko, ve kterém byla představena funkce pro definování vlastního gesta u odečítače VoiceOver. Děkuji proto panu Šnyrychovi za podrobný návod a za výběr zajímavého a užitečného tématu.

Jaromír Tichý

Přehled klubových aktivit

**Přehled klubů 2023**

**Pondělí**

Pedig 2 13:30 – 15:00 sudý týden

**Úterý**

Klub s vodícími pejsky 15:30 – 17:00 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.,3. a 4. čt v měsíci

Showdown 16:00 – 17:00 2. 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**

* předseda odbočky Milan Včelák
* adresa odbočky: Tomanova 5, 301 00 Plzeň
* telefon: 778 412 705, 702 021 906
* email: plzen-odbocka@sons.cz , milanvcelak@atlas.cz
* web: <https://www.sons.cz/plzenjih>

# Komentovaná procházka za plzeňským pohostinstvím aneb restaurační a pohostinská zařízení staré Plzně

Ve středu 12.4. od 15:00 na náměstí Republiky před hotelem Central, přednášet bude náš člen a milovník historie Plzně Mgr. Klekner, který nám k plánované vycházce napsal pár vět:

„Plánovaná vycházka centrem Plzně by měla účastníkům přiblížit historická místa fungování starých plzeňských restaurací a hospod, tedy míst, kde se odehrával od nepaměti společenský život města. Místa scházení lidí, řešení sporů, plánování každodenních i velkolepých událostí. Projdeme ulice obepínající náměstí i náměstí samotné a na každém zastavení pohovoříme o tom, jaký podnik v daném místě byl a čím byl významný či zajímavý. Vyslechneme i příběhy ze života, a tak se nám snad podaří nakouknout našim předkům nejen pod pokličku ale především do jejich radostné i ustarané každodennosti.“

Jelikož už jsme pár komentovaných procházek absolvovali, jako například ve čtvrti Roudná, vilová čtvrť Bezovka na Borech, Borský park nebo zmiňované náměstí Republiky, tak přibližně víme, co od procházky očekávat, ale v něčem se tato procházka liší. Budeme mít na ní pomocníky, a to konkrétně dobrovolníky z plzeňské firmy Ball. Ti půjdou s námi a pomohou členům s kvízem o probíraném tématu, který vás čeká během procházky. Výsledky se dozvíte na konci procházky a nemine vás ani drobná výhra. Moc se na všechny těšíme, budeme se modlit, ať vyjde počasí, když už tu máme to jaro. Jelikož budeme potřebovat počet členů, kteří se s námi procházky zúčastní, prosím o přihlášení se do 5.4. na našem telefonním čísle: 778 412 705 nebo e-mailu plzen-odbocka@sons.cz V případě špatného počasí bude procházka přemístěna do nějaké místní hospůdky.

# Přednáška o Aromaterapii od paní Makulové

### Úterý 18.4. od 10:00 do 11:00 v klubovně

### Co vás čeká: Aromaterapie a emoce

Vůně mají schopnost přenést nás na okamžik v naší mysli k záhonu růží naší babičky, levandulovému políčku, do kterého jsme se zamilovali na dovolené u moře nebo na naši oblíbenou procházku do lesa mezi borovice, smrky a jedle. Jejich působení na naši psychickou pohodu je nejen účinné, ale také nesmírně příjemné. Vždyť vůně samy o sobě v nás podporují pocity radosti, štěstí a dobré nálady, pomáhají odhodit starosti běžného dne a lépe odpočívat.

Přijďte zažít působení aromaterapie na vlastní kůži, odnesete si jednoduché tipy k použití vůní u vás doma.

Na všechny se těšíme. Přihlásit se na přednášku můžete do 10.4. na telefonním čísle nebo emailu.

**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
* e-mail: 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/)

### Knihovna pro nevidomé

Jagellonská 1

Plzeň 301 36

telefon: 377 236 99

e-mail: slepecka@svkpl.cz

kontakty na předsedy odboček

Domažlice: paní Selnarová Olga – 723 448 048

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

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: 3.4.2023