**2/2024**

**TYFLONOVINKY**

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

Milí klienti,

vítáme jaro a s ním přicházejí i druhé Tyflonovinky tohoto roku. TyfloCentrum si pro vás i toto čtvrtletí připravilo tradiční aktivity, o kterých se dočtete v Přehledu klubových aktivit.

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 4](#_Toc153530920)

[Ze světa počítačů 8](#_Toc153530943)

[Střípky z akcí 10](#_Toc153530956)

[Přehled klubových aktivit 13](#_Toc153530958)

[Odbočky 14](#_Toc153530959)

[Kontaktní údaje 15](#_Toc153530963)

Na co se můžete těšit

# Setkání v Klatovech

8.4. Klubovna

20.5. Klubovna/procházka – po domluvě

17.6. Klubovna/procházka – po domluvě

# Přednáška o komp. pomůckách

**Kdy:** 4.4.2024 od 13:00 hodin

**Kde:** v klubovně TyfloCentra

Ve čtvrtek 4. dubna 2024 od 13:00 se bude konat přednáška s dodavateli kompenzačních pomůcek firmy SPK systém. Budou předvedené různé kompenzační pomůcky a dodavatelů se můžete na cokoli zeptat. Dodavatelé spolupracují s úřady práce, kde lze žádat o pomůcku. S dodavateli máme dobré zkušenosti, konzultují s uživatelem, jaká pomůcka je pro něj vhodná a pomůcku dovezou až k němu domů.

# Střelba – vyhodnocení střeleckého čtvrtletí

**Kdy:** 18.4.2024 od 14,00 hodin

**Kde:** v klubovně TyfloCentra

Přijďte opět na pravidelnou střelbu, tentokrát bude součástí slavnostní vyhodnocení uplynulého čtvrtletí.

# Soutěž: CO NA TO ČEŠI

**Kdy:** 4.6.2024 od 11:00 do 13:00 hodin

**Kde:** v klubovně TyfloCentra

Přijďte si opět vyzkoušet oblíbenou soutěž. Sestavte pětičlenný tým, vymyslete název a přijďte si zasoutěžit k nám do TyfloCentra. Těšíme se na výbornou zábavu.

Své týmy můžete přihlašovat do 28.5.2024

# Bazén Kdyně

**Termíny: 17.4., 19.6.**

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

# Sjíždění Berounky

**Kdy:** 18. a 19. května 2024

**Kde:** Chrást u Plzně - sobota

Výlet s překvapením - neděle

**Vstup:** 350 Kč na každý den

Letos jsme opět zváni zúčastnit se akce CK KID sjíždění Berounky od Dolanského mostu do Nadryb na raftech společně s vozíčkáři. Akce bude probíhat v tábořišti v Chrástu u Plzně. Kdo se bude chtít zdržet na večerní hudební program, může po přihlášení v tábořišti přespat, nejlépe ve vlastním stanu. V neděli se uskuteční výlet na zatím tajné místo. Doprava a strava bude zajištěna. Doprovod pro nevidomé je zajištěn na sobotu.

# 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:** 15. června 2024

**Kde:** letiště Líně

**Vstupné:** 200 Kč

Doprava do Líní a zpět bude zajištěna

# V rámci projektu Česko (ne)vídané VII organizujeme tyto akce a výlety:

# Výlet – zámek Rochlov

**Kdy:** 11. 6. 2024

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

**Cena: doprava zdarma**

Zámek Rochlov je nejstarší součástí obce Rochlov. V místě dnešního zámku stávalo kdysi sídlo zdejších pánů, ale zachovalo se jen několik objektů. V tomto zámku si nemusíte navlékat pantofle a můžete fotografovat a nejen tímto se zámek liší od ostatních. Zde neuvidíte galerie předků ani sbírky nábytku. Zámek a celý areál nabízí pohled do zákulisí, zázemí a obnovy památkových objektů, protože byl už odepsaný a určený ke zbourání. V r. 2001 jej zakoupila stavební firma Pegisan a započala s jeho obnovou.

Pojedeme mikrobusem firmy Mezado. Dopravné bude v rámci projektu: Česko (ne)vídané VII - 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 2024 – pobyt je plně obsazen

**Kdy: 6. – 11. 5. 2024**

**Kde: Písek, hotel U kapličky**

**Cena:** 6.000,- Kč s plnou penzí

Letošní rekondiční pobyt se uskuteční opět v květnu. Ubytováni budeme v hotelu U kapličky v Písku s plnou penzí. Program přizpůsobíme možnostem účastníků, navštívíme zajímavá a kulturní místa ve městě i v okolí. Pojedeme opět autobusem s p. Berkou. Podrobný program bude všem účastníkům včas zaslán.

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

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

Ze světa počítačů

# Recenze audiorekordéru Zoom H1 Essential

Na trhu jsou nové audiorekordéry Zoom h Essential, které jsou ozvučené.

Značka Zoom už vyrábí audiorekordéry od roku 2007, vyznačují se kvalitním záznamem. Předchozí modely rekordérů nebyly ozvučené. Řada h1 Essential už podporuje ozvučení. Ozvučení zatím není v češtině, ale už podporuje 5 jazyků včetně angličtiny.

K rekordéru nejsou dodávány baterie, ani datový kabel na přenos souborů do počítače, ale ani žádná paměťová karta. Paměťovou kartu, kabel a baterie (typu AAA mikrotužkové) je třeba zakoupit zvlášť.

Po vložení paměťové karty a zapnutí přístroje se hned ozve anglický hlasový výstup. Šipkou doprava zvolíme english and beep (angličtina a pípání) a potvrdíme tlačítkem enter. potom už je diktafon plně ozvučený.

Popis přístroje

Na horní straně se nachází dva mikrofony do tvarů x a y. Mikrofony jsou umístěny, aby se nahrával kvalitně stereo zvuk.

Pod mikrofony se nachází display a pod displayem jsou čtyři gumová tlačítka vedle sebe.

1. tlačítko od (leva) slouží jako na krok zpět

2. tlačítko slouží jako šipka doleva

3. tlačítko slouží jako šipka doprava

4. tlačítko slouží jako enter.

Pod těmito tlačítky se nachází 4 kulatá gumová tlačítka a jedno plastové uprostřed.

1. tlačítko pod enterem slouží na přehrávání a zastavení

2. tlačítko pod ním slouží k přepínání do seznamu souboru

3. tlačítko pod tlačítkem zpět slouží pro zastavení nahrávky

4. tlačítko slouží k přetáčení nahrávky

5. plastové tlačítko uprostřed slouží pro zapnutí a vypnutí nahrávání

Popis přístroje z boků

Na levé boční straně jsou následující prvky:

1. přípojka na sluchátka

2. otočné kolečko na zesílení hlasitosti

3. posuvný přepínač

posunutí doprava a podržení zapne přístroj

posunutí doleva zamkne klávesy

Na pravé boční straně jsou následující prvky:

1. přípojka 3,5 jack na připojení mikrofonu

2. přípojka 2,5 jack na externí ovladač

3. USB typu c přípojka na propojení s počítačem nebo mobilním telefonem

4. tlačítko na vstup do menu přístroje

5. Zakrytý slot na paměťové microsd karty.

Diktafon nahrává kvalitně do formátu wav, podporuje paměťové karty s kapacitou až 1 TB a předností této řady Essintial je to, že si přístroj řídí citlivost mikrofonů při nahrávání.

V této řadě jsou ještě modely h4 a h6. Tyto další modely mají ještě extra lrc vstupy a line-in vstupy 6,5.

Cena popisovaného modelu h1 essential je okolo 2800 kč.

Střípky z akcí

# Návštěva Tyflocentra u mě doma

V pondělí 12. 2. se jako vždy konalo setkání s TyfloCentrem v Klatovech, ale byla trochu změna, konalo se u mě doma. Sešlo se nás celkem osm. Nejdříve jsme hráli Prší a pak jsme společně začali připravovat pro všechny oběd.

Vařili jsme zeleninové rizoto se žampiony, hráškem a kukuřicí. Holky s Tyfla mě s tím hodně pomohly a všichni jsme se pořádně najedli. Všem se u mě líbilo a rád tuto akci zase někdy zopakuji.

Radek Halas

# Pobyt na Hojsovce

Od pátku 23. 2. do neděle 25. 2. se konal pobyt s TyfloCentrem na Hojsovce.

Bydleli jsme v penzionu U Resselů u paní Květy. Přijeli jsme tam akorát na oběd. Po obědě jsme měli ještě nějaký čas na ubytování a odpočinek. Potom jsme šli na krátkou procházku po okolí směrem k Zelené Lhotě. Po procházce byla večeře. Po večeři jsme zpívali písničky, Ivoš a Olda hráli na kytaru a Petr na klávesy.

V sobotu ráno jsme přejeli na Špičácké Sedlo a odtud jsme šli 3,5 km na Černé jezero. Tam jsme si udělali přestávku na pití a svačinu, kterou jsme dostali s sebou. Po občerstvení jsme se vydali zpět na Špičácké Sedlo. Kdo měl ještě dost sil a chtěl, mohl jít ještě ze Špičáku zpět pěšky na Hojsovku. My, co jsme to šli celé, jsme ušli asi 13. km. Když jsme dorazili do cíle, hráli jsme hru Syllabatim a Prší. Večer jsme zase zpívali písně.

V neděli dopoledne jsme se vydali na krátkou procházku na Orloj a někteří z nás i na vyhlídku asi kilometr lesní cestou. Pak už nás čekal jen oběd a cesta zpět do svých domovů.

Pobyt u paní Květy se nám moc líbil a doufáme, že penzion U Resselů opět někdy navštívíme.

Radek Halas

# Sněžnice na Kvildě

5. 3. se konal výlet na sněžnice na Kvildu. Sníh ale nebyl, a tak jsme chodili pěšky. Paní průvodkyně z areálu nás provedla Kvildou, při procházce jsme měli krátké zastávky s výkladem. Taky jsme si mohli sáhnout na lišejník a prošli jsme se místem, kde byla trocha sněhu. Když jsme se vrátili, paní průvodkyně nám nabídla mazanec a čaj nebo kávu. Pak jsme šli na oběd do místní restaurace.

Výlet se nám moc líbil a těšíme se opět za rok.

Radek Halas

Přehled klubových aktivit

**Přehled klubů 2024**

**Úterý**

Klub s vodícími pejsky 15:30 – 17:00 poslední út v měsíci

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

**Středa**

Angličtina 1 + 2 - Jana 10:00 – 11:00 každý 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

Kavárničky 16:00 – 17:00 2. čt v měsíci

Klub kuchtění 12:30 – 14:30 ST po domluvě

**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](mailto:potuckova@tc-plzen.cz)

Odbočky

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](mailto: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](mailto:plzen-odbocka@sons.cz) , [milanvcelak@atlas.cz](mailto:milanvcelak@atlas.cz)
* web: <https://www.sons.cz/plzenjih>

**OO SONS Rokycany**

předseda odbočky paní Vlasta Kvěchová

kontakt: Svazu bojovníků za svobodu 68, Rokycany

telefon: 775 438 202, 774 346 454, 778 487 405

email: [rokycany-odbocka@sons.cz](file:///C:\Users\vobor\Downloads\index.html%3f_n%5bp%5d%5bmain%5d=win.main.tree&_n%5bp%5d%5bcontent%5d=mail.compose&to=rokycany-odbocka@sons.cz), [bogdan@sons.cz](file:///C:\Users\vobor\Downloads\index.html%3f_n%5bp%5d%5bmain%5d=win.main.tree&_n%5bp%5d%5bcontent%5d=mail.compose&to=bogdan@sons.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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:slepecka@svkpl.cz)

kontakty na předsedy odboček

Domažlice: Selnarová Olga – 723 448 048

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

Rokycany: Kvěchová Vlasta – 778 487 405

Tachov: Vrbatová Adriana – 739 726 247

Časopis Tyflonovinky pro Plzeňský kraj vydává:

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

Telefon: 377 420 481

Redakce: Zuzana Krausová

Korektura textu: Michaela Voborníková

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

E-mail: [info@tc-plzen.cz](mailto:info@tc-plzen.cz)

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

Datum vydání: 2.4.2024