

OBLASTNÍK

ZPRAVODAJ

pro zrakově postižené karlovarského kraje

2024 / 1

Vydává: TyfloCentrum Karlovy Vary, o.p.s.

www.tyflocentrum-kv.cz



OBSAH.....	2
KDE NÁS NAJDETE	3
CO NABÍZÍME	4
INFORMUJEME	5
PŘÍSPĚVEK NA PÉČI OD 1.ČERVENCE 2024.....	5
MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT	6
TRÉNINK PAMĚTI PRO NEVIDOMÉ	6
PŘÍSPĚVKY NAŠICH KLIENTŮ.....	7
NOVOROČNÍ TURNAJ V KUŽELKÁCH A SIMULOVANÉ STŘELBĚ.....	7
EXOTIČTÍ PTÁCI MEZI NÁMI.....	7
ZÁŽITKOVÉ ODPOLEDNE S LETECKÝM MODELÁŘEM.....	8
EXKURZE VE STÁČÍRNĚ MINERÁLNICH VOD	10
VÝLET NA KYNŽVARTSKÝ ZÁMEK	11
NÁVŠTĚVA CÍSAŘSKÝCH LÁZNÍ	13
TYFLOLYMPIÁDA 2024	15
PŘÍSPĚVKY ZE STŘEDISEK.....	17
2.ROČNÍK MEMORIÁLU PAVLA ROGACZEWSKÉHO	17
GOLEM S BÍLOU HOLÍ.....	19
SEMINÁŘ PLNÝ ZÁŽITKŮ.....	20
DEN OTEVŘENÝCH DVĚŘÍ V ČESKÉM ROZHLASE.....	21-22
VERNISÁŽ VÝSTAVY NEJSME JINÍ.....	23
RELAXACE V OSTROVSKÉM STŘEDISKU.....	23
TYFLOLYMPIÁDA.....	24
OHLÉDNUTÍ STŘEDISKO OSTROV.....	26
PŘEHLED AKTIVIT KARLOVY VARY	27
PODĚKOVÁNÍ.....	29
PŘIPRAVUJEME	30
KOUTEK PRO ZDRAVÍ.....	32
LETNÍ BYLINKY	32
TYFLORECEPTÁŘ	33
RECEPTY NA 3 NEJOBLÍBENĚJŠÍ LETNÍ LIMONÁDY.....	33
PŘÍLOHY.....	34-43

KDE NÁS NAJDETE

TyfloCentrum Karlovy Vary o.p.s.

Sídlo společnosti: Mozartova 444/6, 360 20 Karlovy Vary

Internetové stránky: www.tyflocentrum-kv.cz

Facebookové stránky: **TyfloCentrum Karlovy Vary, o.p.s.**

e-mail na vedení společnosti: reditel@tyflocentrum-kv.cz

email na vedoucí sociálních služeb: kv.tyflocentrum@seznam.cz

PROVOZNÍ DOBA STŘEDISEK (KV-Hestie, Ostrov, Cheb):

Pondělí až čtvrtek 8 – 17hodin

Pátek 8 – 12hodin

Dále je možno službu poskytnout +1x do měsíce:

pátek od 13 do 24hodin (max. 8 hodin)

sobotu nebo v neděli od 0.00 do 24hodin (max. 8 hodin)

KV Hestie – Stará Kysibelská 602, 360 09 Karlovy Vary

Telefon 353 226 511

Email kancelar.tyflocentrum@seznam.cz

Ostrov – Hlavní třída 1365, 36301 Ostrov,

Telefon 353 674 103

Email ostrov.tyflocentrum@seznam.cz

Cheb – Komenského 2473/40, ve 2. patře budovy, 350 02 Cheb

Tel. 790 249 069

E-mail: cheb.tyflocentrum@seznam.cz

KV Mozartova – Mozartova 444/6, 360 20 Karlovy Vary

Provozní doba: úterý až čtvrtek 8 – 17hodin

Dále je možno službu poskytnout v pátek od 13.00 do 24.00 (1x za měsíc, max. 8 hodin), v sobotu nebo v neděli od 0.00 do 24.00 (1x za měsíc, max. 8 hodin).

Telefon 353 236 065, mobil 731 446 281

Email kraj.tyflocentrum@seznam.cz

KV Mozartova – masážní salón U PAVLA:

Provozní doba:

úterý 8-13 hodin, středa 7-17 hodin, čtvrtek 8-13 hodin

Objednávky:

úterý až čtvrtek v provozní době nebo na telefonu 353 236 065.

CO NABÍZÍME

Registrované terénní a ambulantní sociální služby pro osoby se zrakovým a kombinovaným postižením v Karlovarském kraji:

Bezplatné SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY

Nevíte, jak využít volný čas, udržet svou fyzickou a psychickou kondici?

Chcete navázat nové kontakty a díky zrakovému handicapu nemůžete využívat běžně nabízených aktivit?

Tato služba je určena právě Vám.

Bezplatné služby SOCIÁLNÍ REHABILITACE

Máte doma kompenzační pomůcku a potřebujete se zdokonalit v jejím používání? Potřebujete poradit ohledně výběru nové kompenzační pomůcky?

Nevíte, jak si kompenzační pomůcku pořídit?

Chcete se naučit s kompenzační pomůckou pracovat?

Tato služba je určena právě Vám.

Placené PRŮVODCOVSKÉ A PŘEDČITATELSKÉ SLUŽBY.

Jste objednaný na úřad, k lékaři, na jednání či jinou schůzku a Váš zrakový handicap Vám neumožňuje se na schůzku dostat?

Potřebujete vyplnit formulář, objednat vstupenky, jízdenky, nakoupit přes internet, napsat dopis, odvolání, přečíst časopis, knihu?

Nemůžete sami na nákup a potřebujete doprovod?

Tato služba je určena právě Vám.

Ceník služby: Za hodinu skutečně využitého času zaplatíte 120,-Kč, tedy 2,-Kč/min.). Pokud hodinu nevyužijete, vypočítává se jen skutečně spotřebovaný čas!

MASÁŽE pro zdravotně postižené i širokou veřejnost

Ceník – změna od 1. 6. 2022 (sleva zdr. postižení a senioři +70):

typ masáže/ cena	cena zdr. postižení, +70let	Permanentka 5+1	cena veřejnost	Permanentka 5+1
klasická masáž částečná 30 minut	200 Kč	1000 Kč	300 Kč	1500 Kč
klasická masáž celková 60 minut	350 Kč	1750 Kč	500 Kč	2500 Kč
reflexní masáž plosky 30 minut	200 Kč	1000 Kč	300 Kč	1500 Kč

JAK SE ZVÝŠÍ PŘÍSPĚVEK NA PÉČI OD 1. ČERVENCE 2024?

Již v letošním roce nejspíše vzroste příspěvek na péči. O kolik se částky liší oproti aktuálnímu stavu? Připravovaná novela zákona je aktuálně v Poslanecké sněmovně ve druhém čtení. Jestliže projde bez komplikací legislativním procesem, dojde ke zvýšení příspěvku na péči již od 1. července letošního roku. Příspěvek na péči vzroste ve 2., 3., a 4. stupni závislosti. V prvním stupni závislosti má příspěvek činit stejnou částku, jako je tomu v současné době, a to jak u dospělých, tak u dětí. Nejvíce si polepší osoby, které se vyskytují ve 4. kategorii závislosti s úplnou závislostí a péčí poskytovanou mimo pobytové sociální služby.

O kolik se zvýší příspěvek na péči od 1. července 2024?

Děti	Stará výše	Nová výše	Rozdíl
1. stupeň z.	3 300	3 300	0
2. stupeň z.	6 600	7 400	800
3. stupeň z.	13 900	16 100	2 200
4. stupeň z.	19 200	23 000	3 800
4. + stupeň z.	19 200	27 000	7 800
Dospělí	Stará výše	Nová výše	Rozdíl
1. stupeň z.	880	880	0
2. stupeň z.	4 400	4 900	500
3. stupeň z.	12 800	14 800	2 000
4. stupeň z.	19 200	23 000	3 800
4. + stupeň z.	19 200	27 000	7 800

Pozn.: 4. + stupeň závislosti je určen osobám s úplnou závislostí a péčí poskytovanou mimo pobytové sociální služby.

Zdroj: MPSV

TRÉNINK PAMĚTI PRO NEVIDOMÉ

znamená zlepšení schopností a kvality života. Nevidomí jednotlivci čelí specifickým výzvám, ale rozvoj paměťových dovedností může výrazně zlepšit jejich kvalitu života. Existuje několik účinných metod pro trénink paměti, které mohou být adaptovány pro nevidomé klienty.

Auditivní a hmatová paměť:

Nevidomí lidé často vyvinou výrazné schopnosti auditivní a hmatové paměti. Trénink zaměřený na rozpoznávání zvuků, hmatových podnětů a asociací může posílit tuto přirozenou schopnost

Smyslová stimulace:

Intenzivní stimulace zbývajících smyslů, jako jsou hmat a sluch, může povzbudit tvorbu silných paměťových spojení. Používání konkrétních předmětů, vůní nebo zvukových identifikátorů může zvýšit schopnost zapamatovat si informace.

Mentální obrázky:

I když nevidí vizuálně, vytváření mentálních obrázků může být užitečné pro posílení paměťových spojení. Popisováním věcí, situací a vzpomínek v živých detailních popisech pomáhá k posílení mentálních obrazů.

Technologické pomůcky:

Moderní technologie nabízí nevidomým klientům širokou škálu aplikací a zařízení pro trénink paměti. Hlasové asistentky, hmatové displeje a speciální aplikace mohou být účinnými nástroji.

Vliv tréninku paměti:

Trénink paměti nejenže zvyšuje schopnost zapamatovat si informace, ale také posiluje kognitivní funkce a sebedůvěru nevidomých klientů. Zlepšená paměť může vést k samostatnějšímu životnímu stylu a zvýšení schopností úspěšné komunikace s okolím. Klienti karlovarského střediska měli možnost si trénink paměti vyzkoušet pod vedením nevidomé pražské lektorky Evy Odehnalové, která si připravila v deseti lekcích trénink paměti pro TyfloCentrum, prostřednictvím pomocných technik a také koncentračních cvičení zaměřené na udržení pozornosti. Vzhledem k individuálním potřebám bylo důležité přizpůsobit trénink paměti konkrétním schopnostem a preferencím každého nevidomého klienta. Trvalý a cílený přístup může mít pozitivní vliv na kvalitu jejich dalšího života.

PŘÍSPĚVKY NAŠICH KLIENTŮ

NOVOROČNÍ TURNAJ V KUŽELKÁCH A SIMULOVANÉ STŘELBĚ

Karlovarské středisko TC připravilo na pondělí 29.1. 2024 Novoroční turnaj v kuželkách a simulované střelbě. Této sportovně společenské akce, která se uskutečnila na kuželně Slavia K. Vary, se zúčastnilo celkem 11 zrakově postižených sportovců, a to jak z Ostrova, K. Varů, tak i z Kynšperka, Chebu a Mariánských Lázní.

V samotném úvodu turnaje jsme si navzájem popřáli k novému roku, někteří z nás se pochlubili svými vánočními dárečky a poté již nastal čas ke sportovnímu zápolení.

Celá akce byla pojata jako dvojboj s tím, že se nejdříve společně sčítaly dosažené výsledky jak v kuželkách, tak i v simulované střelbě. V kuželkách se hrálo 2krát 20 hodů, ve střelbě se střílelo 1krát 10 ran.

Po ukončení dvojboje se posléze samostatně hodnotily výsledky v kuželkách i ve střelbě.

Domů neodešel nikdo s prázdnou, v podstatě si každý účastník odnášel kromě diplomu i nějakou drobnou cenu jako pozornost na tento Novoroční turnaj. Dlužno dodat, že turnaj probíhal ve velmi milé a přátelské atmosféře, společně jsme si zde vytvořili báječné odpoledne plné zábavy a soutěživosti.

Emil Mikláš

Foto – viz. příloha str.35

EXOTIČTÍ PAPOUŠCI MEZI NÁMI

V pondělí 4. března 2024 zavítal na chebské středisko pan Martin Procházka, chovatel cizokrajných papoušků, ale i provozovatel Záchrané stanice exotického ptactva. Se svou manželkou nám přivezli představit tři různé druhy papoušků a jednu malou sovičku.

Tím prvním zástupcem exotického ptactva byl šedočervený papoušek Žako kongo, jménem Laura, druhým byl papoušek Kakadu růžový, jménem Fany. Oba byli cca 50 cm velcí, vážící až 0,5 kg. Dalším zástupcem těchto cizokrajných ptáků byl modrý, pod křídly oranžově zbarvený papoušek Ara – ararauna, jménem Snoopy, jeho velikost dosahovala 90 cm výšky a 1,2 kg. váhy. Posledním

byl šedý, 15 cm velký výřeček Otík, u něj stojí za zmínku, že za den sní tolik potravy, kolik sám váží, tedy cca 150 gramů.

Pan Procházka je rovněž chovatelem cca padesáti různobarevných papoušků, se svými ptačími svěřenci navštěvuje i mateřské či základní školy s projektem „Papoušci do škol“, kde je hlavní myšlenkou, proč si papouška "nekoupit"! vlastnit papouška je nejen finančně náročný „koníček“, ale i velký závazek – prakticky na celý život. Tito exotičtí papoušci se dožívají věku 50 až 70, někteří i 100 let! Mnozí lidé si totiž při jejich nákupu absolutně neuvědomují, že jde o velmi náročný, a hlavně letitý chov těchto opeřenců. Každý papoušek je jinak citlivý na své okolí, rozpoznat jejich chování či psychiku není vůbec snadné. Někteří upřednostňují pobyt jen v domácnosti, jiní ve venkovní voliére, a to až do mínus 30 st. C., každý papoušek vyžaduje jiný druh krmiva včetně ovoce či zeleniny. Co se týče jejich rozmnožování, tak i zde platí mnohá náročná specifika.

Při samotné prezentaci jsme se dozvěděli mnoho zajímavostí ze života těchto cizokrajných opeřenců, přednáška byla občas přerušena hlasitými projevy jednotlivých papoušků! Kromě jiného jsme se dozvěděli i to, že např. ptáci nemají okohybné svaly, a tak musí hlavičkou otáčet do všech stran, aby viděli, to, co potřebuje. Papoušci Žako či Ara se naučí napodobovat až 500 slov! Panem Procházkou nám byla umožněna i haptická prohlídka, tyto exotické ptáky jsme si mohli nejen pohladit, porovnat hebkost jejich peří či váhu a velikost, jen nám bylo líto, že jsme nemohli ocenit jejich nádherné zbarvení. Dva z papoušků nám posléze přilétli i na ramena nebo na ruku, kdy jsme se nechali jimi jemně oklovávat, což byl velmi milý a nezapomenutelný zážitek! Jako památku na tento den jsme se mohli nechat s jednotlivými papoušky také vyfotografovat.

Emil Miklůš

Foto – viz. příloha str.35

ZÁŽITKOVÉ ODPOLEDNE S LETECKÝM MODELÁŘEM

V březnu 2024 se na chebském středisku uskutečnila velmi zajímavá přednáška našeho, dnes již nevidomého klienta, Václava Burijánka, jehož koníčkem jsou drony a letecké modelářství. Tomuto náročnému koníčku se věnuje již 42 let. On sám doma vlastní 15 různých typů leteckých modelů. V úvodu odpoledne nám nejdříve představil dálkově ovládané terénní auto Clawler. Kromě mnohých technických vychytávek mají přední i zadní kola svůj vlastní náhon, který je ovládaný dvěma bateriemi. Díky jejich síle překonává tento model mnohé terénní nerovnosti. Pan Burijánek přinesl na ukázkou i malý čtyřvrtulový dron Bugs 5. Také zde platila možnost hmatové prohlídky.

V průběhu velmi fundované přednášky jsme se dověděli různé zajímavosti o vývoji leteckých dronů, např. i to, že první patent získal již v roce 1898 Nikola Tesla. První drony se v Americe začaly postupně vyrábět až po roce 1913. Jejich výroba i vývoj se postupně stále více zdokonaluje. Jednotlivé drony se dělí podle počtu vrtulí na trikopty, kvadrokopty, nejčastěji jsou používány hexakoptery. Výjimkou nejsou ani osmivrtulové drony, tedy oktakopty. Jejich využití je velké, nejvíce jde o amatérské modelářství s využitím vyhlídkových letů.

Jednotlivé drony mají i své profesionální využití. Např. drony vybavené termokamerou, jsou využívány ČP k vyhledávání pohřešovaných osob, sledování požárů v nebezpečných lokalitách nebo pro reklamní účely různých společností. V současné době jde také o vojenské využití dronů, a to jak k průzkumu nepřátelských objektů, tak i k nasazení těchto dronů k bojovým účelům. Vůči osobě jako takové byl dron poprvé využit při pátrání po celosvětově hledaném teroristovi – Usamu bin Ladinovi z organizace al-Kaidy.

Vlastnit modelářský dron znamená nejen mít větší finanční obnos, povinnou licenci, ale i přísně dodržovat dané letecké předpisy. Mezi ně patří i zákaz sledovat různé objekty ve městech či soukromé pozemky občanů. Váha těchto malých, čtyřvrtulových dronů až po větší, je od 400 gramů až po nejčastěji používané 1,2 kg, čtyřkilové a více jsou používány k vojenským účelům. Drony jsou vybaveny malými kamerkami, (jednou i více), které sledují terén kolem sebe či pod sebou. Všechny jsou naváděny vysílačkou přes GPS. Mezi základní vybavení patří i virtuální brýle, umožňující sledovat aktuální pohyb dronu. Podle síly baterie je využíván příslušný elektromotorek. Dřívější drony byly vybaveny malými spalovacími motůrky, což mělo vliv na délku, rychlost a výšku letu. Dnešní, běžně využívané amatérské drony, mají časový dolet tam i zpět cca 20 minut, délka letu 2 kilometry, rychlost až 80 km/hod., výška letu od 35 metrů a výše (nutno pamatovat na výšku stromů, budov či komínů, stožárů vysokého napětí apod). Pro bezpečný let i návrat dronů či modelářských letadel je nutno počítat i se silou větru a také s termikou, jako jsou vzdušné a tepelné proudy. Tato zařízení jsou velmi chytrá, při ztrátě virtuálního kontaktu může jeho majitel stisknout na své vysílačce tlačítko autopilotáže a dron se vrátí zpět na místo svého startu. Drony jsou vybaveny i tzv. energetickou pojistkou, kdy dron sám vyhodnotí situaci, aby měl dostatek energie k návratu zpět. Některé výkonnější drony mají samozřejmě nejen delší dolet, ale i náročnější elektronické vybavení. Například ty vojenské mohou letět až 1200 km, na sobě unesou i patřičnou nálož či menší raketu.

Došlo i na zlatý hřeb tohoto odpoledne. Prsty našich rukou jsme si mohli prohlédnout čtyřsedadlovou Cessnu 50 E Carbon, délka trupu činila 1,5m, rozpětí křídel 2,1m. Osahat jsme si mohli nejen celý trup letadla včetně podvozku, ale i tzv. křídélka, umístěná a používaná na samotných křídlech letounu, umožňující zatáčení při letu. Naším prstům neunikly ani klapky umožňující klesání či přistávání letadla. Zajímavé bylo také otočné kormidlo na konci trupu,

umožňující otáčení letadla při pohybu na zemi. Prohlédnout jsme si mohli i tvar a velikost vrtule či prostor pro ukládání baterií. Celý trup letadla včetně křídel a spodní části letadla jsou osázeny světelnými diodami, což mohli ocenit naši vidící klienti. Pro orientaci modelářů na večerní obloze je spodní část levého křídla osázeno pozičními, zelenými, pravé křídlo červenými diodami. Na přední třetině spodní části trupu letadla jsou umístěny silnější reflektory pro snazší orientaci při samotném dosedu letadla na zem.

K umocnění tohoto nevšedního zážitku nám pan Buriánek celé letadlo rozsvítil, posléze spustil motor na plné obrátky, abychom slyšeli nejen jeho stupňující se hluk, ale abychom také ucítili vzdušný tah motoru při jeho nastartování. Co k tomu dodat, byl to opravdový zážitek, chvílemi jsme se cítili, jako kdybychom opravdu ve skutečnosti odlétali! Pro převoz letadélka na různé společenské akce či na letiště, určené pro letecké modeláře, lze křídla aktuálně odmontovat. Pro zajímavost jsme se zeptali, kolik takováto „hračka“ stojí? Toto malé letadélko patří k těm levnějším, jeho cena přijde na 24 000 Kč, větší jsou samozřejmě mnohem dražší.

A zazněl tu ještě jeden zajímavý dotaz: Co ptáci a tato letadélka?

Jelikož je motůrek ve vzduchu značně hlučný, tak se jim ptáci vyhýbají. Jeden modelář se však v minulosti setkal i s takovým zážitkem, kdy sokola zajímal tento letoun, a jak to dopadlo? Sokol jej považoval za dravce, a tak jej za letu zlikvidoval!

Emil Miklůš

Foto – viz. příloha str.36

EXKURZE VE STÁČÍRNĚ MINERÁLNÍCH VOD

V dubnu 2024 absolvovali klienti chebského střediska velmi zajímavou exkurzi v mariánskolázeňské stáčírně minerálních vod Bohemia Healing Marienbad Watters. Se zájmem jsme využili možnost „nahlédnout“ do prostor, kde se do lahví stáčí minerální voda s názvem Aqua Maria a dva léčivé prameny – Ferdinandův a Rudolfův pramen. V současné době se připravuje i opětovná výroba proslulé minerálky Excelsior.

Stáčírna má za sebou velkou historii. Původně to byla solivárna, kde se již od konce 19. století odpařovala Glauberova sůl z Ferdinandova pramene, která se posléze balila a rozvážela do našich lékáren i do celého světa. Po roce 1945 solivárna skončila svou výrobu a následně se zde začaly stáčet minerální vody. Stáčírna zaměstnávala 54 pracovníků, dnes tu pracuje pouhých šest zaměstnanců.

Výroba je plně automatizovaná, jsou zde moderní linky, veškerou práci zajišťují roboty naší i zahraniční výroby. Na prohlídku stáčírný nám byl přidělen pracovník, který s námi prošel celou výrobou. Přivítali jsme i možnost hmatové prohlídky jednotlivých úseků výrobního procesu. Nejdříve jsme se zastavili u linky, kde se lepí etikety na plastové láhve.

Další zastávkou byl pětikubíkový bojler, jehož horká voda se používá k pravidelnému čištění příchozího potrubí jednotlivých minerálek. Posléze se nám dostaly do rukou polotovary plastových láhví, světe div se, plastová trubička o průměru 2 cm a délky 8 až 12 cm! Tyto trubičky se vkládají do speciálního přístroje, kde se pod tlakem 30 barů a teplotě 80 až 90 st. Celsia formují na již potřebné velikosti a tvary plastových láhví. Po nalepení etiket putují láhve výrobní linkou k jejich naplnění až po jejich uzavření. Minerální vody se plní do láhví o obsahu 0,5 l, 1,0l a 1,5l. Následně si automat láhve rozdělí podle velikostí buď po šesti, pokud jde o malé láhve nebo do boxů s dvanácti přihrádkami. Další zařízení si láhve posouvá do balící linky, kde se balí do folií. Odtud se pomocí mechanické ruky ukládají na příslušné palety, které jsou opět zabaleny do obrovské folie. Malých láhví se vejde na paletu 1200, velkých 864 kusů. Tyto minerální vody jsou exportovány do našich lékáren a obchodních řetězců Lidl a Kaufland. Aby minerální vody v láhvích nerezavěly, tak je na začátku výrobního procesu odfiltrován přírodní CO₂, železo i další křemičitany. Posléze se už jen dodá umělý CO₂ a minerálka je připravena k plnění

Exkurze byla velmi zajímavá a poučná. Na rozloučenou každý z nás obdržel lahvinku stolní minerálky Aqua Maria a lahvinku Ferdinandky či Rudolfky.

Emil Mikláš

VÝLET NA KYNŽVARTSKÝ ZÁMEK

V rámci Mezinárodního dne památek navštívili chebští a karlovarští klienti. Zámek Kynžvart. Tento výlet se uskutečnil v dubnu 2024, předem byla vyjednána prohlídka dvou okruhů se zaměřením pro zrakově postižené. Vše klaplo, a tak už ve vstupních dveřích zámku nás očekávala průvodkyně paní Vladimíra Launerová. Hned v úvodu musím podotknout, že paní průvodkyně byla velice vstřícná a ochotná, navíc jsme si mohli prohlédnout mnoho exponátů prsty našich rukou, což jsme opravdu velmi ocenili a přivítali!

Nejdříve jsme byli informováni o historii zámku, jenž byl letním sídlem knížete Klementa Metternicha. Posléze jsme si mohli hmatem osahat maketu a plánek zámku, abychom věděli, kudy se bude naše prohlídka ubírat. Už na schodišti do prvního patra jsme si mohli prohlédnout litinové vázy s květinami, umístěné na mramorových sloupech. V první návštěvní místnosti nás zaujal nádherně zlatem zdobený dvoumetrový podnos, jehož dno tvořilo zrcadlo. Obvod tohoto tácu byl

lemován pozlacenou vinnou révou. Na něm byl umístěn čtyřramenný pozlacený svícen a dvě zlacené mísy, jedna s jahodami, druhá s vinnou révou. Mezi nimi byla opět zlacená váza s umělými pivoňkami. Tento tác byl jedním ze čtyř diplomatických darů kancléři Metternichovi. Skvostný podnos sloužil pro podávání uvítacího nápoje zvláště významným a vzácným hostům.

V každé další návštěvní místnosti zámku lze obdivovat nejen iluzivní výmalbu, ale i mnohé umělecké exponáty. Já se tedy zastavím jen u těch nejzajímavějších. Mezi ně patří další diplomatický dar od ruského cara Alexandra I., kterým je obrovská váza ze žulového portu. V dalším salonku, zeleném, vévodí více jak dva metry vysoká váza, vyrobená ve stejném stylu, jako vázy na schodišti. Kromě ní se zde nachází ještě dalších pět půlmetrových, nádherně zdobených váz. Všechny jsou vyrobeny ze zeleného malachitu. Dalším významným darem, který Metternich obdržel, jsou dva nádherně inkrustované stolky z Toskánska. Inkrustací se rozumí umělecké vkládání ametystu, tygřího oka a dalších polodrahokamů do dřeva. Výroba jednoho stolku trvala více jak dva roky. V Napoleonském budoáru lze obdivovat nefalšované gobelíny z Francie, které byly osobním darem samotného Napoleona. Vystaven je tu i medailonek s jeho pravými vlasy. V pracovně Metternicha jsou vystaveny tři pracovní stoly: empírový s bronzovým kalamářem, rokokový s ukázkou samo namáčecího razítka a stůl z Vídeňského kongresu z roku 1815, kde bylo potvrzeno ukončení napoleonských válek a následně sjednáno rozdělení Evropy. Na zámku jsou dvě knihovny. Velká -kancléře Metternicha, čítající na 24000 knih, tou druhou je knihovna jeho syna Richarda, zde se nachází 6000 titulů.

Velmi významnou místností zámku je velký společenský sál, kde je prostřena tabule pro 24 osob. Prostírání je slavnostní, vídeňský porcelán, nádherně tvarované ubrousky. Zde byla uspořádána slavnostní hostina na počest císaře Ferdinanda I. Dobrotivého. Jídelní menu se skládalo ze šestnácti chodů, jednotlivé chody nám paní průvodkyně přečetla dokonce i v českém jazyce. Součástí tohoto sálu jsou tři obrovská francouzská okna s vyhlídkou na čestné nádvoří, na protější straně sálu jsou taktéž tři francouzská okna s vyhlídkou na anglický park. Poté jsme vstoupili do herny, kde spatříte další diplomatický dar, opět z Ruska, tentokrát od Mikuláše I. Tím darem byl obrovský, mahagonový kulečnický stůl o rozloze 6,5 m². Přivezen byl na třikrát, zkompletován až zde na zámku a k hraní se používaly koule z pravé slonoviny. Překvapila nás i technická novinka té doby, mechanický kovový vysavač prachu k čištění tohoto kulečnického stolu. V další místnosti stojí za zmínku dvoumetrové sousoší Amora a Psyché s názvem První polibek. Toto umělecké dílo bylo zhotovené z bílého mramoru. Na zámku nesmí chybět ani kuřárna či hudební salonek vybaven empírovým nábytkem, křídlem a skvostnou harfou, výmalbu zde tvoří egyptské motivy a sfingy. Naši pozornosti neunikla ani Tabulová komora pro ukládání nádobí, taktéž má své místo na zámku i místnost věnovaná věhlasnému chebskému katu Karlu Hussovi. V jedné z rohových věží je umístěna zbrojnice

s 220 chladnými a palnými zbraněmi, i zde jsme přivítali možnost haptické prohlídky. Odtud jsme se přesunuli do Kabinetu kuriozit, čítající na dva tisíce exponátů, které obdržel Metternich jako drobné dary na svých diplomatických cestách. Než jsme vstoupili do poslední návštěvní místnosti, tak jsme ještě nahlédli do modlitebny a do muzea vycpaných přírodnin. Poslední zastávkou prohlídky je místnost, kde můžete obdivovat 3000 let starou mumii muže uloženého v dřevěné rakvi. Obdobné mumie jsou k vidění už jen na čtyřech zámcích ČR. Dlužno ještě dodat, že k topení na zámku bylo využíváno horkovzdušné topení, což bylo na tehdejší dobu raritou. Na závěr musím ještě jednou vyzdvihnout ochotu a vstřícnost paní Vladimíry za úžasný výklad, trvající dvě a půl hodiny! Na památku jsme všichni obdrželi Malý diplomatický dárek, jímž byla malá mušlička, která je jedním ze symbolů Metternichova erbu.

Emil Mikláš

Foto – viz. příloha str.36

NÁVŠTĚVA CÍSAŘSKÝCH LÁZNÍ

Mnozí návštěvníci K. Varů i dřívější lázeňští hosté si určitě vzpomenou na unikátní historickou budovu Lázní I., dnes se jí vrátil původní název „Císařské lázně“. Vzhledem k úbytku pacientů se zde již lázeňské procedury neprovozují. Aby nedošlo k zchátrání unikátního objektu, bylo rozhodnuto, že dojde k její rekonstrukci, která se nakonec vyšplhala na částku 1,4 miliardy korun. Dnes je budova využívána jako multifunkční kulturní centrum, navíc je zde nyní i sídlo Karlovarského symfonického orchestru. Pro návštěvníky jsou tu organizovány skupinové prohlídky celého areálu. Karlovarské středisko sjednalo speciální prohlídku, zaměřenou na zrakově postižené. Jeden květnový čtvrtek jsme tedy vyrazili na exkurzi, dnes již národní kulturní památky. V honosném, mramorem a zlatem vykládaném atriu nás přivítal velice milý a ochotný zástupce ředitele Mgr. Bělohávek, který nás nejdříve seznámil s historií těchto lázní, posléze nám podrobným a skvělým popisem přiblížil mnohé zajímavosti této stavby. Navíc nám byla umožněna i hmatová prohlídka vybraných exponátů.

Budova byla postavena v letech 1893-1895. Císařské lázně jsou unikátním objektem v mnoha směrech. V této budově se snoubí dokonalá krása s moderními technologiemi své doby. Na každém patře čtyřposchoďové budovy se nacházelo 25 koupelen, každá koupelna byla vybavena nejen vanou a sprchou, ale i splachovací toaletou, podlahy v celé budově byly už tehdy vyhřívané. Na svou dobu zde byl zřízen i unikátní systém pohybu van, naplněných slatinou, které putovaly podzemím do vnitřního dvora a odtud se skrytým podlažím vsunovaly přímo do koupelen, kde se jako zázrakem vynořovaly z podlahy a po koupeli touto cestou opět v podlaze zmizely. Všechny společenské prostory jsou hojně zdobeny zlatem, vykládané „bílým mramorem či dřevěným ostěním. Hlavní schodiště se sestává z obrovských mramorových sloupů, strop tvoří také obrovské klenby zdobené zlacenými štuky, na stěnách nechybí ani obrazy, masky či nádherné fresky. Schodiště je zdobeno také elegantně tvarovanými lampami, připomínající pozlacené nymfy. Dlouhé chodby

s koupelnami mají rovněž barevnou výmalbu, navíc jsou obloženy bílými kachlíky, připomínající nemocniční prostory.

Při rekonstrukci vznikl zajímavý nápad zastřešit nádvoří, které původně sloužilo jako technické zázemí pro výměnu použité rašeliny za ohřátou a čerstvou. V tomto obrovském prostoru je vestavěn koncertní sál, jenž je ukotven šesti ocelovými pilíři, na kterých se v sedmimetrové výšce „vznáší“, 140 tun vážící, multifunkční sál pro 300 návštěvníků a 60 hudebníků ze KSO. Podmínkou památkářů bylo, že se tato konstrukce nesmí dotýkat původního zdiva budovy. Ke společenskému sálu vedou široké schody, každý schod je podsvícen let světly.

V minulosti byla budova rozdělena na dvě části, tedy zvlášť pro dámskou, tak i pánskou klientelu. My jsme navštívili dámskou odpočívárnu. Strop je kazetový, odpočívárna je do 2,5 m výšky obložená dřevěným táflováním, stěny nad ním tvoří historické tapety zdobené zlatými doplňky. Dominantu zde dotváří 3,5 m vysoký a přes 6 m široký obraz, na němž je vyobrazeno celkem 50 významných osobností naší české historie, kteří v minulosti navštívili tyto světové lázně. Obdobný obraz se nachází i v pánské odpočívárně, umístěné v druhé části budovy.

Za zmínku stojí i Zanderův sál o rozloze 300 m². Opět nádherná výzdoba, obrovská okna s klenbami, bohatě zdobený strop, zavěšen je tu i velký křišťálový lustr. Stěny zdobí zelené tapety s různými doplňky. Opomenout nemůžeme ani velké obrazy se sportovní tematikou, neboť tento sál sloužil dříve jako tělocvična. Vybaven byl 70 posilovacími stroji, dá se říci, že to bylo u nás první „fitness studio“, škoda jen, že v padesátých letech byly tyto posilovací stroje odvezeny a sešrotovány. Dnes se v tomto sále pořádají plesy, společenské večírky či bankety nebo menší komorní koncerty. Sál pojme až 150 hostů či návštěvníků. Opravdovým klenotem samo o sobě je pak Císařská koupelna, která se jako jediná také dochovala v původní podobě. Komfortně zařízená koupelna byla věnovaná císaři Františku Josefovi I. Ten se v ní ale nikdy nekoupal, i když budovu navštívil. Využili ji ale jiní panovníci té doby. Jde o luxusní prostor vybudovaný pro tu nejlepší klientelu. Liší se od všech ostatních místností tím, že je v celé budově, z důvodu vysoké vlhkosti, použito falešného obkladového materiálu, kdežto v Císařské koupelně je to pravý mahagon, pravé hedvábí, pravý brokát, tam se na ničem nešetřilo! Kromě jiného zde visí dvě zrcadla ve stříbrných rámech, na stolcích jsou vystaveny dvojce hodiny, uložené v mosazi, jedny představují ležícího Platona, druhé znázorňují boha Merkura. Císařskou koupelnu tvoří tři místnosti – převlékárna, odpočinkový salónek a vlastní koupelna s vanou a toaletou. Velice děkujeme Mgr. Bělohlávkovi za vstřícný přístup k naší skupině.

Emil Mikláš

TYFLOLYMPIÁDA 2024

V letošním roce se konají Olympijské hry v Paříži. V karlovarském TyfloCentru přišli s nápadem uspořádat speciální „TYFLOLYMPIÁDU“, výslovně ušitou na

míru pro zrakově postižené! O samotnou náplň a realizaci se postaraly pracovnice chebského střediska Dagmar Vokálová a Romana Svobodová ze střediska v Ostrově. Toto „sportovní klání“ se uskutečnilo ve dnech 19. až 21.6. 2024 v příjemném prostředí Beachcampu v Nové Roli u K. Varů. Z našeho regionu, ale i z Prahy se této nevšední akce zúčastnilo celkem 14 soutěžících. Na úvod ještě podotýkám, že zde nebylo zapotřebí fyzické síly, ale dovedností v sebeobsluze a samostatném pohybu, podmíněné časovým limitem.

Po příjezdu a ubytování nás čekal ve „sportovní vesničce“ chutný oběd, podbarvený poslechem řecké hudby, navozující pravou atmosféru místa zrodu „Olympijských her“. Poté jsme se vydali na průzkum místa konání Tyflolympiády, kdy jsme se nejdříve seznámili s historickým jádrem hostujícího města. Po návratu nás čekalo slavnostní zahájení „Tyflolympiády“ včetně nástupu soutěžících v čele s vlajkonošem. Vlajka byla bílé barvy obšitá zlatými třásněmi, v jejich středu bylo pět, navzájem propojených olympijských kruhů, avšak v barvách TC K. Vary. V každém kruhu bylo samostatné písmeno T Y F L O. Aby vše vypadalo důvěryhodně, tak byly ještě naše hlavy dekorovány vavřínovými věnečky. Obě organizátorky byly oblečeny v nádherných stylových tógách. Po symbolickém zažehnutí „olympijského ohně“, v našem případě solárního plamene, byl přednesen slib o fair play vystupování při zápolení soutěžících! Po večeři jsme společně shlédli komentovaný film Asterix a olympijské hry. Občerstvení se neslo taktéž v mezinárodním duchu, kdy mezi nás dorazil i pojízdný „Barakudabar“ s nabídkou cizojazyčných alkoholických, tak i nealkoholických míchaných nápojů!

Dopolední část druhého dne, před započítáním vlastních soutěží, byla věnována pozornost nové, stále více se rozšiřující hře s názvem Mölky, kdy jde o venkovní společenskou hru se dřevěnými kolíky. Po její praktické ukázkě už nastal čas k zahájení jednotlivých soutěží.

Jak a v čem se soutěžilo? Kvůli regulérnosti museli mít všichni soutěžící klapky na očích. Pro každou soutěž byly stanoveny určené časové limity. Humor ani skandování přihlížejších nechybělo, navíc pracovník karlovarského střediska Miloslav Liška se postaral o vtipné glosování průběhu celé „Tyflolympiády“.

Disciplín bylo celkem šest. Tou první disciplínou byl box – ne však ledajaký. Zde každý účastník obdržel místo boxovacích rukavic kuchyňské chňapky, kterými musel, v co nejkratším čase, rozbalit pečlivě zabalený a izolačními páskami přelepený balík! Další soutěží byl vrh speciálně označených koulí do vybraného prostoru, koule však bylo nutno v určeném časovém limitu vyhledat ve zmeti mnoha dalších neoznačených koulí umístěných ve velkém prádelním koši! Původně mělo být v této disciplíně využito colortestu k vyhledání předem určených barevných míčků, ale v danou chvíli selhala technika, tak snad příště to vyjde! Vodní slalom také nebyl zrovna nejlehčí! Úkolem soutěžících bylo, co v nejkratším čase vyhledat a naplnit, za pomoci indikátoru hladiny tři nádoby. Každý soutěžící měl k dispozici dvoulitrovou pet láhev s vodou a před sebou tři

různě velké nádoby – „bažanta“, nápojový kelímek a půldecovou skleničku na likér. Nádoby se musely naplnit vodou tak, aby se nepřelilo nebo aby nebylo pod míru– hladinka prostě musela zapípat! Jistě si umíte představit, že po některých soutěžících zůstala na stole pěkná povodeň! Nejsnazší nebyl ani Překážkový běh – slalom mezi kužely s bílou holí v ruce, druhá ruka musela udržet raketu soft tenisu („líný“ tenis), na kterém se pohyboval měkký, ozvučený míč! Další specifickou disciplínou byl skok do výšky-zde cílem soutěže bylo co nejrychleji postavit na sebe sadu kelímků různých velikostí. Jednalo se o sadu kelímků pro batolata, které bylo nutno poskládat do výšky v daném pořadí. Poslední soutěží byl orientační běh! Tato disciplína byla vyloženě orientačně hmatová, kdy jste museli v časovém limitu vyhledat požadované předměty, jimiž byly reliéfně vyrobená písmena řecké abecedy. Soutěžící si nejprve osahali předem vytipovaná čtyři písmena, jejichž tvary si museli zapamatovat. Posléze byly vhozeny do košíčku s celou sadou osmadvaceti řeckých písmen a následně ty zapamatované opětovně z košíčku vyjmout! Celá abeceda byla pro tuto soutěž zhotovena na 3D tiskárně, tím jsme si tak utvořili hmatovou představu o nezvyklých tvarech písmen této abecedy.

Před večeří došlo, za zvuku slavnostních fanfár, k vyhodnocení dnešní „Tyfloolympiády“. Vítězové každé „sportovní“ disciplíny byli dekorováni velkými čokoládovými medailemi, zavěšených na tříbarevné stuze, připomínající naše národní barvy! Tři nejúspěšnější závodníci obdrželi drobné, leč velmi vtipné ceny, Lenka Matějná obdržela za čtyři získané medaile i velký vavřínový věnec!

Volný čas mezi soutěžemi využili někteří z nás ke „smočení“ nohou v ledové vodě přilehlého rybníka! Po vyhlášení výsledků už následoval jen společenský večer se „Zpívanou“ při kytáře a nestárnoucími country evergreeny. Některým se ještě nechtělo jít spát, a tak si na pláži zahráli rovněž další oblíbenou společenskou hru Pétanque.

Na závěr už zbývá jen upřímné poděkování všem časoměřičům, tak i dalším pracovníkům karlovarského TyfloCentra za přípravu, tak i zdárný průběh této opravdu neobvyklé „Tyfloolympiády“. Přáním všech soutěžících, bylo i brzké opakování této vtipné, ale i velmi praktické soutěže, ne však za čtyři roky, jak bývá zvykem běžných olympiád, ale dříve!

Emil Mikláš

PŘÍSPĚVKY ZE STŘEDISEK

2. ROČNÍK MEMORIÁLU PAVLA ROGACZEWSKÉHO V SIMULOVANÉ STŘELBĚ A 33. LÁZEŇSKÝ TURNAJ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH KUŽELKÁŘŮ

Poslední dubnovou sobotu 2024 se v Karlových Varech konal tradiční turnaj zrakově postižených sportovců v simulované střelbě a kuželkách Memoriál Pavla Rogaczewského. Sportovního klání se zúčastnilo 50 handicapovaných sportovců. Pro rok 2024 se nejúspěšnějšími střelci a kuželkáři v Karlových Varech stali sportovci z Lovosic, Prahy a Kyjova. Realizace turnaje by se neobešla bez finanční podpory města Karlovy Vary, ani bez pomoci paní Marie Gutové z Kyjov, za kterou tímto děkujeme.

Foto – viz. příloha str.37

Výsledkové listiny: SIMULOVANÁ STŘELBA

pořadí	Jméno	oddíl	celkem
MUŽI B1-B4			
1	Petr Vaculík	ASK Lovosice	190
2	Karel Macháček	SK Slavia Praha OZP	189
3	Petr Hlous	SK Slavia Praha OZP	188

ŽENY B1-B4			
1	Irena Šourková	ASK Lovosice	192
2	Monika Brožková	TJ Start Plzeň	174
3	Kamila Šamajová	ASK Lovosice	173

OSTATNÍ			
1	Miroslav Hnyk	ASK Lovosice	162
2	Jarmila Mrázková	SK Slavia Praha OZP	157
3	Tomáš Zeman	TJ Zora Praha	151

DVOJICE			
1	Šamajová, Vaculík	ASK Lovosice	363
2	Macháček, Macháčková	SK Slavia Praha OZP	348
3	Málková, Schejbal	TJ Zora Praha	324

Pořadí družstev 2024		
1	SK SLAVIA PRAHA A	534,8
2	ASK LOVOSICE A	523,6
3	ASK LOVOSICE B	522,6
4	TJ ZORA PRAHA A	488,9
5	TJ ZORA PRAHA B	468,3
6	TJ JISKRA KYJOV	448,8
7	SK SLAVIA PRAHA B	399,7
8	TC KARLOVY VARY A	392,9
9	TC KARLOVY VARY B	318,4

Jednotlivci: KUŽELKY

pořadí	Jméno	oddíl	celkem
kategorie open			
1	Olišanská Ivana	TJ Sokol Brno IV ZP	651
2	Gutová Marie	TJ Jiskra Kyjov	611
3	Vymazalová Silva	TJ Sokol Brno IV ZP	572

kategorie B3			
1	Gruncl Josef	SK Slavia Praha OZP	663
2	Piner Radek	TJ Jiskra Kyjov	620
3	Macháčková Věra	SK Slavia Praha OZP	614

kategorie B2			
1	Hasala Jaromír	TJ Jiskra Kyjov	690
2	Macháček Karel	SK Slavia Praha OZP	596
3	Brückner Leopold	TJ Sokol Brno IV ZP	585

kategorie B1			
1	Čermáková Eliška	SK Slavia Praha	667
2	Hudeček Josef	TJ Jiskra Kyjov	583
3	Vlasáková Kamila	TJ Zora Praha	326

Pořadí družstev 2024		
1	TJ JISKRA KYJOV A	1921
2	SK SLAVIA PRAHA A	1849
3	SK SLAVIA PRAHA B	1810
4	SOKOL BRNO IV	1756
5	SK SLAVIA PRAHA C	1721
6	TJ ZORA PRAHA A	1695
7	TJ ZORA PRAHA B	1620
8	TC KARLOVY VARY A	1458
9	TJ ZORA PRAHA C	1210
10	TJ JISKRA KYJOV B	1199

GOLEM S BÍLOU HOLÍ? PROČ NE, PŘECE NEJSME JINÍ

Klienti chebského střediska se zúčastnili několika workshopů práce s keramikou na Základní umělecké škole v Sokolově a Kynšperku nad Ohří. Pod vedením paní učitelky Pavly Křížkové a žáků zmíněných škol vznikla nejen spousta úžasných výtvorů, ale také nápad jednoho z klientů, Tomáše Vrchlavského, vytvořit Golema s bílou holí. Toto spojení vyjádřilo nejen, že člověk s handicapem může být silný, ale zároveň poukázalo na křehkost našeho zdraví a na to, že i silný jedinec se může ocitnout v roli handicapovaného. Golem se okamžitě stal symbolem plánované výstavy výrobků ze společných workshopů. Vedení ZUŠ v Sokolově a vedení TyfloCentra Karlovy Vary o.p.s. se domluvilo na další spolupráci a s paní učitelkou Pavlou Křížkovou byl doladěný plán výroby větší verze keramické sochy Golema s kuličkovou dráhou uvnitř tak, aby šém, který se vkládá do otvoru na čele, propadnul do špičky jeho nohy, mohl se vyndat a znovu použít. Na plánování se samozřejmě podíleli zúčastnění klienti i žáci celé třídy keramického oboru paní učitelky Pavly Křížkové. Tři měsíce, téměř každý čtvrtek, se scházeli žáci ZUŠ v Sokolově s klienty chebského střediska za podpory zaměstnanců našeho TyfloCentra. Práce na Golemovi a pravidelná setkávání přinesla mnoho všem zúčastněným. Žákům větší vhled do života lidí se zrakovým handicapem a zároveň i možnost vyzkoušet si v praxi inkluzi. Výuka v hodinách probíhala v podstatě běžným způsobem, bylo však třeba věnovat pozornost a pomoc „novým handicapovaným žákům“. Těmi byli Tomáš Vrchlavský a Radek Kříž, v průběhu se k nim přidal ještě Emil Mikláš, který do projektu daroval svou

již nepoužívanou bílou hůl. Ta se pak samozřejmě přizpůsobila velikosti sochy. Jako přímá účastnice workshopů a hodin práce na Golemovi musím dodat, že cesta na každou výuku byla z pohledu klientů plná očekávání a těšení se na celou třídu. Každá cesta zpět byla potom plná spontánních rozhovorů o dojmech a přínosech každé lekce. Při hodinách si procvičovali jemnou motoriku, která je potřebná pro vnímání světa dotykem. Někteří byli vytrženi z každodenní rutiny a více se otevřeli okolnímu světu zajištěním kontaktu se společenským prostředím, tolik důležitým pro zabránění sociální izolace. Dále získali při podpoře nácviku nové činnosti motivaci k další kreativní tvorbě, sebevědomí, že i oni mají nadání něco vytvořit a nejen do keramické hlíny mohou vtisknout své pocity a představy. Důležitým prvkem pro ně byla rovněž osvěta žáků o problematice života osob se zrakovým a tělesným postižením. Nutno říci, že přístup ke spolupráci byl z obou stran velice přirozený, otevřený, přátelský a bezprostřední. Během rozhovorů mezi žáky a našimi klienty došlo také k otevření některých osobních témat, což dalo vzniknout názvu výstavy „**NEJSME JINÍ**“. Proč? Protože setkávání přineslo mimo jiné i poznání, že bariéry a předsudky vytváří zejména dospělí a že i zdravotně znevýhodněný člověk může ostatní obohatit svými zkušenostmi, mít své radosti, starosti, záliby a přání, a že vlastně zas až tak **NENÍ JINÝ**.

Dagmar Vokálová
pracovnice střediska Cheb

Foto – viz. příloha str.37

SEMINÁŘ PLNÝ ZÁŽITKŮ: KYSELKA OTEVŘELA DVEŘE DO SVĚTA BEZ BARIÉR

Žáci základní školy v Kyselce měli nedávno jedinečnou příležitost nahlédnout do života lidí s handicapem díky zážitkovému semináři pořádaného naší obecně prospěšnou společností. Seminář se zaměřil na život nevidomých a handicapovaných osob a nabídl širokou paletu aktivit a workshopů, které rozšířily povědomí a empatii mezi mladými účastníky.

Jedním z bodů programu byla demonstrace chůze s bílou holí. Pracovníci karlovarského střediska žákům ukázaly, jaké techniky a pomůcky nevidomí používají ke své orientaci ve veřejném prostoru. Děti měly dále možnost sami si vyzkoušet chůzi s bílou holí, což pro mnohé z nich byla první příležitost vyzkoušet, s jakými výzvami se nevidomí denně setkávají.

Další stanoviště představilo různé kompenzační pomůcky, které pomáhají nevidomým v běžném životě. Od speciálně upravených knih s Braillovým písmem až po hlasové asistenty a aplikace na chytrých telefonech. Tyto nástroje ukázaly, jak technologie mohou zlepšit kvalitu života handicapovaných.

Interaktivní výstava „VNÍMÁM, I KDYŽ NEVIDÍM“ poskytla prostor pro prožitek, jak vnímá svět někdo, kdo nevidí. Výstava zahrnovala smyslové zážitky hmatu a umožnila žákům prozkoumat, jak je možné vnímat okolní svět bez použití zraku.

Jednou z nejvíce vzrušujících částí semináře byla simulovaná střelba, kde si žáci mohli vyzkoušet střelbu z laserové zbraně se zakrytými očima klapkami. Tato aktivita zdůraznila, jak lze překonat bariéry a adaptovat různé sporty pro potřeby handicapovaných.

Tento seminář nejenže otevřel oči mnoha žákům a rodičům v otázce toho, jaké je to žít s nějakým postižením. TyfloCentrum Karlovy Vary, o.p.s. tímto přístupem výrazně přispívá k šíření povědomí a empatie, což je k nezaplacení pro budování bezbariérového světa, ve kterém má každý stejnou šanci na úspěch.

Monika Ďuricová
pracovnice střediska K.Vary

Foto – viz. příloha str.38

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ ČESKÉHO ROZHLASU KARLOVY VARY

Očima pracovnice karlovarského střediska Moniky Ďuricové

V rámci Dne otevřených dveří Českého rozhlasu Karlovy Vary jsme měli možnost propagovat naše registrované sociální služby prostřednictvím aktivit zaměřených na podporu a integraci nevidomých osob. Tento den se nesl v duchu informací, zábavy a interaktivních zážitků.

Program zahrnoval komentovanou prohlídku budovy rádia, která nabídla návštěvníkům jedinečný pohled do zákulisí vysílání. Dále se konala autogramiáda oblíbených moderátorů, což potěšilo nejen dospělé, ale i děti. Karikaturista Petr Šrédl nabízel zdarma kresby karikatur, což přilákalo mnoho zájemců. Hudební část programu obohatili zpěváci Petr Hodek a Zbyněk Drda, jejichž vystoupení dodalo odpolední slavnostní atmosféru.

TyfloCentrum Karlovy Vary, o.p.s. mělo na akci několik stanovišť, kde seznamovalo návštěvníky s interaktivní výstavou „Vnímám, i když nevidím.“ Tato výstava umožnila zájemcům hmatem objevovat různé materiály a tvary. Velký zájem vzbudila simulovaná střelba, která nabídla nevšední zážitek.

Návštěvníci si mohli vyzkoušet psaní Braillova písma na pichtově stroji, což bylo pro mnoho z nich novým a zajímavým zážitkem. Dále byla k dispozici simulace očních vad pomocí různých kompenzačních pomůcek a možnost vyzkoušet si chůzi s bílou holí s klapkami na očích.

Pro ty, kteří se zajímali o kompenzační pomůcky, byly k dispozici odborné konzultace. Odborný pracovník vysvětloval funkce a přínosy telefonu BlindShell, který je navržen speciálně pro potřeby nevidomých. Tento telefon nabízí řadu funkcí usnadňující každodenní život lidí s postižením zraku.

I přes nepříznivé počasí se Den otevřených dveří Českého rozhlasu Karlovy Vary vydařil. Bohatý program přilákal mnoho návštěvníků, kteří si odnesli nejen nové znalosti, ale i spoustu nezapomenutelných zážitků. Akce byla určena nejen pro dospělé, ale také děti, které si program rovněž velmi užily. Všichni přítomní odcházeli spokojeni a obohaceni o nové zkušenosti a dojmy.

Foto – viz. příloha str.38

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ ČESKÉHO ROZHLASU KARLOVY VARY

Očima krajského pracovníka Miloslava Lišky

Český rozhlas není jen samotné vysílání elektromagnetickým, nebo-li rádiovým signálem či moderněji přes internet. Mnozí těžce zrakově postižení v ČR ví, že Český rozhlas je také nadační fond Světluška, který již od roku 2003 pomáhá těžce zrakově postiženým lidem na mnoha frontách. TyfloCentrum Karlovy Vary o.p.s. je proto logicky partnerem při akcích jako byl běh pro Světlušku a několik našich klientů má, či mělo zapůjčené kompenzační pomůcky z půjčovny této nadace.

Letos Český rozhlas Karlovy Vary oslovil TyfloCentrum KV, o.p.s. s nabídkou, aby své služby prezentovalo na dni otevřených dveří. Na takové nabídky obvykle neumíme říci ne, protože prezentaci života lidí se zrakovým handicapem bereme především jako prezentaci toho, co těžce zrakově postižené spoluobčany trápí a čím by jim okolí mohlo pomoci. A tak slovo dalo slovo a začali jsme se připravovat na 18. května 2024, což byl termín určený pro den otevřených dveří Českého rozhlasu Karlovy Vary.

Hned na začátku jsme si uvědomili, že ten samý den proběhne i Karlovarský půlmaraton, který se těší velkému zájmu veřejnosti a může být důvodem malého počtu návštěvníků na dni otevřených dveří. Obavy se prohloubily, když meteorologové tvrdošjně tvrdili, že má pršet a naše instalace, stejně tak jako jiných pozvaných organizací, mohla být pouze venku v zahradě vily, kde Český rozhlas Karlovy Vary sídlí.

Předpověď počasí bohužel vyšla. Naštěstí to však byla jediná negativní předpověď, která vyšla. Navzdory tomu, že několikrát během dne vydatně zapršelo a půlmaratonu dalo přednost mnoho lidí, Český rozhlas dokázal, že má dost věrných posluchačů, které nepřízeň počasí neodradila a přišlo jich nemálo. Samozřejmě, že hlavní „atrakcí“ byla prohlídka kanceláří a studií uvnitř budovy, na které dostávali příchozí časové termíny, a tak venkovní program většina návštěvníků využila k ukrácení času při čekání. A tak si řada lidí v našich dvou stanech vyzkoušela simulovanou, střelbu, prohlédla si díla žáků ZUŠ Sokolov (velký úspěch měla speciální verze stolního fotbalu pro nevidomé), vyzkoušela si brýle simulující různé druhy zrakových vad, nebo chůzi s bílou holí. Překvapivě mnoho lidí si chtělo vyzkoušet i psaní Braillova písma na Pichtově psacím stroji. Nejvíce snad naše pracovníky potěšil fakt, že si lidé s autentickým zájmem povídali o potřebách a problémech těžce zrakově postižených a jakým způsobem je překonávají i jak jim to okolí může usnadnit. Takto se o život s těžkým zrakovým postižením zajímali jednotlivci, rodiny i skupinka organizovaných důchodců, která si udělala výlet za Českým rozhlasem z Františkových lázní.

Zkrátka a dobře. Na předčasný ústup, s kterým se také trochu počítalo, nedošlo. Naopak jsme byli tak trochu překvapeni, že už je konec a o návštěvníky jsme neměli nouzi až do poslední chvíle a mohli jsme tak poměrně velkému počtu lidí přiblížit upravenou verzi zážitkového semináře, kterým, když je volná kapacita, přibližujeme život s omezeným zrakem žákům škol, nebo úředníkům u kterých je větší pravděpodobnost, že se potkají s takto postiženým člověkem.

Českému rozhlasu Karlovy Vary děkujeme za příležitost i skvělé zázemí a věříme, že to nebyla poslední společná akce.

VERNISÁŽ VÝSTAVY „NEJSME JINÍ“

Dlouhodobá spolupráce TyfloCentra Karlovy Vary o.p.s., ZUŠ Sokolov a ZUŠ Kynšperk nad Ohří, o níž jsme již dříve psali, přinesla na workshopech a hodinách práce s keramikou spoustu objektů, na kterých pracovali žáci zmíněných ZUŠ společně s nevidomými a slabozrakými klienty chebského střediska pod vedením paní učitelky Pavly Křížkové. Završením společné tvorby se stala výstava pod názvem „NEJSME JINÍ“, která byla instalována v hlavním sále Městské knihovny v Sokolově. Od 7.5. do 10.6. 2024 zde byla k vidění nejen tvorba našich zrakově postižených klientů a žáků keramického oboru, ale i malby a kresby studentů Akademie umění a kultury pro seniory v Kynšperku nad Ohří a výtvarných dílen v Březové.

Vernisáž zahájilo vystoupení žáků pěveckého sboru ZUŠ v Sokolově pod vedením paní učitelky Zuzany Kolářové. Po úvodních proslovech a poděkováních byla představena základní myšlenka, počátek a vývoj spolupráce. Slova se ujala paní učitelka Pavla Křížková, pod jejíž taktovkou výtvořily vznikaly, a paní Romana Svobodová, která je vedoucí sociálních služeb našeho TyfloCentra Karlovy Vary, o.p.s. a na hodinách společného tvoření byla přítomna. Své dojmy a názory vyjádřili také samotní zúčastnění klienti a žáci ZUŠ oboru keramika, jenž s nimi přímo spolupracovali.

Z workshopů a z průběhu hodin práce na keramické soše Golema s bílou holí, který se stal symbolem výstavy a jemuž je věnován samostatný článek, byla pořízena spousta fotografií a nahrávek. Ty daly vzniknout krátkému amatérskému dokumentu jako prezentaci celé spolupráce. Promítnutí tohoto filmu bylo jakousi pomyslnou tečkou vernisáže a následný raut zpřijemnil tuto společenskou událost. Vernisáž byla uskutečněna za finanční podpory MAS Sokolovsko a Karlovarského kraje, za kterou velmi děkujeme.

Dagmar Vokálová
pracovnice střediska Cheb

Foto – viz. příloha str.39

RELAXACE V OSTROVSKÉM TYFLOCENTRU

Novinky v ostrovské multismyslové místnosti – tj. místnost, která slouží k aktivitám (sociálně aktivizačním a sociální rehabilitaci), které pomáhají udržet zbývající smysly lidí se zrakovým handicapem – relaxace, arteterapie, muzikoterapie, aromaterapie aj.

V ostrovském středisku je jednou z nejoblíbenějších aktivit relaxace, která probíhá v této multismyslové místnosti. Relaxace má pro seniory a osoby se zrakovým postižením významný dopad na jejich kvalitu života. Zde jsou některé body, které to ilustrují:

1. **Fyzické zdraví:** Relaxace snižuje stres, což může pozitivně ovlivnit srdeční frekvenci, krevní tlak a svalové napětí. To je pro seniory a osoby se zrakovým postižením zvláště důležité, protože mohou mít vyšší riziko srdečních onemocnění a hypertenze.
2. **Psychická pohoda:** Relaxace pomáhá zmírnit úzkost, depresi a stres. U osob se zrakovým postižením může být tento efekt ještě výraznější, protože se často potýkají s větším množstvím stresu spojeného s každodenním životem.
3. **Sociální interakce:** Relaxace může podpořit sociální interakce. Senioři a osoby se zrakovým postižením mohou mít tendenci se izolovat, a tak je důležité, aby měli příležitost setkávat se s ostatními lidmi a relaxovat společně.
4. **Kvalita spánku:** Relaxace před spaním může zlepšit kvalitu spánku. To je pro seniory a osoby se zrakovým postižením klíčové, protože nespavost může mít negativní dopad na jejich celkovou pohodu.

Každý má své oblíbené metody relaxace. Je důležité respektovat tyto preference a nabídnout různé možnosti. Zvláště pro osoby se zrakovým postižením to může zahrnovat poslech hudby, meditaci, hmatové techniky nebo relaxaci v tichém a bezpečném prostředí. U osob v seniorském věku může být důležité zohlednit jejich fyzickou kondici. Například jemné cvičení, jako je jóga, která může pomoci uvolnit svalové napětí a zlepšit pohyblivost. Důležitá je také pohodlná poloha a dostatečná podpora, například při používání relaxačního křesla.

Snažíme se, aby byly relaxační metody přizpůsobeny individuálním potřebám a schopnostem každého klienta a byly pro něj co nejefektivnější a příjemnější. Těmito a dalšími vybranými technikami dosahujeme stavu delší soběstačnosti seniorů a osob se zdravotním postižením a udržení možnosti setrvání ve svém přirozeném (domácím) prostředí.

Nyní bylo ostrovské středisko finančně podpořeno organizací MAS KRUŠNÉ HORY, O.P.S. a KARLOVARSKÝM KRAJEM na zakoupení pomůcek pro relaxační techniky. Ostrovští klienti se mohou těšit na rozšíření kapacity na relaxaci a na dovybavení tohoto relaxačního koutku.

Dana Szarková
pracovnice střediska Ostrov

Foto – viz. příloha str.39

TYFLOLYMPIÁDA

Ve čtvrtek 20.6. uspořádalo TyfloCentrum Karlovy Vary o.p.s. olympijské klání pro nevidomé a slabozraké. Zázemím pro tuto akci se stalo příjemné prostředí BeachCampu v Nové Roli, kde vznikla pomyslná olympijská vesnička. Mezi

zúčastněnými nebyli jen klienti z Karlovarského kraje, zavítali k nám i soutěžící z Prahy.

Hry byly zahájeny průvodem olympioniků, vyvěšením vlajky a zapálením olympijského ohně. Role vlajkonoše se zhostil Emil Mikláš, pochodeň nesl Radek Kříž, který se také stal čestným strážcem ohně po celou dobu olympiády. Každý účastník také dostal na hlavu zelený vavřínový věneček. Soutěžících bylo celkem třináct.

Disciplíny byly pojaty s nadsázkou a se zaměřením na práci s některými kompenzačními pomůckami, prostorové vnímání a na haptické schopnosti našich klientů. To vše s klapkami na očích, aby měli všichni stejné podmínky.

Na soutěžící čekal box, vrh koulí, skok do výšky, vodní příkop, orientační a překážkový běh. Boxovacími rukavicemi se staly kuchyňské chňapky a protivníkem pečlivě zabalená krabice, kterou soutěžící museli rozbalit s navlečenými chňapkami na ruku. Koulemi byla spousta plastových míčků v koši na prádlo, z nichž pouze některé byly jemně označeny a ty bylo třeba mezi ostatními hmatem poznat a co nejvíce jich vrhnout do připravené nádoby. Do výšky se skákalo pomocí stohovatelných kelímků, jež bylo třeba poskládat v určitém pořadí na sebe, aby vznikla věž. Vodní slalom bylo třeba zdolat za pomoci tzv. hladinek a vodou z připravené lahve a naplnit tři nádoby – „frťánek“, půllitrový kelímek a nádobu na moč pro muže – bažanta. Nádoby nesměly být pod míru ani přelité. Orientačním během se stala haptická orientace mezi písmeny řecké abecedy. A překážkový běh? Ten absolvoval každý na trase mezi kužely, v jedné ruce s bílou holí a ve druhé s raketou, na které byl posazen ozvučený míček.

A jak vše dopadlo?

První tři místa v jednotlivých disciplínách, ocenění velkou čokoládovou medailí.

Box – Lenka M., Libuše F., Tomáš V.

Vrh koulí – Lenka M., Emil M., Markéta Ž.

Skok do výšky – Mirka N., Lenka M., Jana M.

Překážkový běh – Stáňa P., Libuše F., Emil M.

Vodní slalom – Lenka M., Libuše F., Markéta Ž.

Orientační běh – Stáňa P., Mirka N., Markéta Ž.

Celkové pořadí:

První od konce – Jiří M. – oceněn archivním vínem = balením rozinek.

Čtvrté místo – Libuše F. – oceněna pytlíkem bramborové polévky.

Třetí místo – Markéta Ž. – oceněna balíčkem řeckých pochutin a výletem do Tater = balením Tatranek.

Druhé místo – Stáňa P. – oceněna balíčkem řeckých pochutin a jazykovým kurzem = sadou lízátek.

První místo – Lenka M. – oceněna balíčkem řeckých pochutin a domem na klíč = přívěškem na klíč ve tvaru domu.

Díky skvělému přístupu všech zúčastněných se olympijský den vydařil nad všechna očekávání a na přání klientů se již na příští rok připravuje klání s tématem Havaje.

Dagmar Vokálová
pracovnice střediska Cheb

Foto – viz. příloha str.40

OHLÉDNUTÍ – STŘEDISKO OSTROV

Začátek roku byl ve znamení zimy a i my jsme si užívali zimní radovánky – koulování a stavění sněhuláka. Sníh nám dlouho nevydržel, a protože ve vzduchu již bylo cítit jaro a my jsme byli natěšeni na sluníčko, podnikali jsme vycházky mezi Borecké rybníky a krmili kačenky a labutě.

Březnové aktivity s klienty jsme zahájili návštěvou tanečně-kulturního odpoledne NA TANEČEK v Domě kultury v Ostrově, který připravil společně s naší paní ředitelkou a zároveň radní města Ostrov Pavlínou Liškovou odbor sociálních věcí a zdravotnictví města a společně jsme oslavili Mezinárodní den žen.

Protože krásné jarní počasí nás stále lákalo ven, chodili jsme opět na kratší vycházky – ať do parku či jen tak městem např. jsme navštívili farmářské trhy. Počasí, kvetoucí květiny, zpěv ptáků – to vše v nás probouzí pozitivní náladu a proto jsou vycházky velmi oblíbené. Ke konci měsíce nás čekala dopolední beseda s Městskou policií. Nejen, že jsme se opět dozvěděli rady, jak nenaletět podvodníkům, ale obdrželi jsme i malý dárek k zabezpečení vstupních dveří – bezpečnostní řetízek na dveře.

Další aktivity se již nesly v duchu velikonočních svátků, kdy se klientky zapojily do výroby velikonočních dekorací. Při použití kompenzačních pomůcek a slovních návodů to zvládli na jedničku a každý si domů odnášel krásnou dekoraci, kterou se mohl pochlubit rodině. A co nás čekalo po Velikonocích? Tyflovařečka. A jak jinak po Velikonocích, než na téma vejce. Zbylé vejce po Velikonocích jsme využili a vyrobili si báječnou pomazánku. Při konzumaci našich výsledků jsme si povídali o proběhlých svátcích a o tom, kdo jakou tradici dodržel či ne.

Tento měsíc se nesl ve znamení Světového dne knihy – do aktivit se to promítlo čtením úryvků ze známých, ale i méně známých knih a kvízů o literatuře.

A již je duben na konci a nás čekalo pálení čarodějnic, dříve též filipojakubská noc – klientky a pracovnice ostrovského střediska se pilně na tuto akci připravovaly. Tvořily se dekorace – netopýři, malé čarodějnice nebo čarodějnice v životní velikosti. Poslední den v měsíci jsme sice čarodějnice nespálili, jak je

zvykem, ale nechali si je jako dekorace, která nám budou nosit štěstí. Na ohýnku – spíše na elektrickém grilu skončili klobásky, buřtíky, sýry a další dobrůtku, které si klienti na tuto akci přinesli. Samozřejmě nechybělo ani focení s čarodějnici, povídání o čarodějnicích a oblíbená píseň Saxana.

Co nám přinesl květen? Měsíc, kdy je příroda v plném rozkvětu, slunce sílí a prodlužující dny nás nutí trávit stále více času venku v přírodě, která nás nabíjí pozitivní energií. My jsme tyto pobyty venku ještě okořenili sportem a to hrou pétanque. K tomu jsme využívali hřiště ve Sportparku u nemocnice Ostrov, kde jsme měli i potřebné zázemí i s občerstvením. Další sportovní aktivitou bylo cvičení na židlích s overballem. Takže si zaspotovali všichni, ať mají jakékoliv zdravotní omezení. Aby došla řada i na kulturu, navštívili jsme kulturní akci „NA TANEČEK“, kde si klienti mohli zaspívat, zatančit a to vše pro ně připravilo město Ostrov.

Jednou z aktivit ostrovského střediska jsou i zážitkové semináře, které probíhají průběžně během celého roku. Letos bychom zmínili hlavně spolupráci se základní školou v Kyselce, kde se pořádají semináře. Jeden z nich se formou propagačního odpoledne konal v květnu na školní farmě ZŠ Kyselka. Počasí si s námi docela pohrálo, ale naštěstí vše se v dobré obrátilo a návštěvníci si mohli naplno užít veškeré aktivity, které jim pracovníci připravili. Tentokrát se nezúčastnily jen děti, ale i dospěláci z řad veřejnosti.

Červnové počasí už je skoro prázdninové, ale my neodpočíváme. Tento letní měsíc jsme uvítali workshopem v kreativním keramickém studiu ART&CERAMIC OSTROV. Každý ze zúčastněných klientů s podporou pracovníků si vyzdobil svůj hrneček. Každý hrneček má své kouzlo a klienti byli na své výtvary patřičně hrdí. A právem. Hrnečky se opravdu povedly a budou sloužit jako připomínka na krásně strávené odpoledne či jako dárek pro naše nejbližší. Další workshopy bude pro velký úspěch následovat.

Dana Szarková
pracovnice střediska Ostrov

Foto – viz. příloha str.41

PŘEHLED AKTIVIT ZA STŘEDISKO KARLOVY VARY

leden – červen 2024

Středisko Karlovy Vary bylo v první polovině roku 2024 velmi aktivní, organizovalo a účastnilo se řady různorodých akcí a projektů. Zde je přehled hlavních aktivit:

Leden:

Setkání s panem Procházkou a jeho papoušky, jejich výcvik, dojemné příběhy a zážitky, které přinesly radost a lásku s pestrobarevnými kamarády a focení s nimi.

Novoroční turnaj v kuželkách a simulované střelbě – sportovní odpoledne plné zdravé soutěživosti a dobré nálady. Všichni klienti předvedli obdivuhodné výkony a byli po zásluze odměněni drobnými cenami.

Únor:

Organizování SVĚTA V CHUTÍCH – Kulinářské dobrodružství, které je zaměřené na zážitkové odpoledne, kde si klienti mohou vyzkoušet vaření s pomocí kompenzačních pomůcek a poté společně ochutnat vytvořené jídlo.

Trénink paměti s nevidomou pražskou lektorkou paměti Evou Odehnalovou, kde se klienti v deseti lekcích prostřednictvím pomocných technik a také koncentračního cvičení zaměřili na udržení pozornosti a zapamatování si co nejvíce slov.

Březen:

Oslava MDŽ v ostrovském Domě kultury. Město Ostrov pro nás připravilo krásný program, kde nechyběl zpěv, tanec a kytička s políbením od pana místostarosty města. Klientky si pochutnaly na vynikající kávě a chlebičku se zákuskem. Poté na parketu tančily a bavily se při hudebním doprovodu DUA NÁVRATY.

Příprava na VELIKONOCE v naší kreativní dílničce jsme s klientkami vytvářely krásné Velikonoční dekorace pro radost a potěšení z nadcházejících svátků.

Duben:

2. Ročník Memoriálu Pavla Rogaczewského 2024 – celorepublikový turnaj v kuželkách a simulované střelbě pro zrakově handicapované sportovce se uskutečnil na kuželně POD MOSTEM v Karlových Varech za finanční podpory města Karlovy Vary a dalších drobných sponzorů.

Další významná akce proběhla v Badatelně Krajské knihovny K. Vary a to promítání krátkometrážního dokumentu „CESTA DOMŮ“. Film zobrazuje reálný příběh ženy s mentálním postižením, která prožila většinu svého života v ústavu a její celoživotní cestu.

Květen:

Prezentace TyfloCentra Karlovy Vary, o.p.s. na dni otevřených dveří Českého rozhlasu Karlovy Vary, kde byl připraven bohatý doprovodný program. Naši klienti si mohli vyzkoušet moderování rádia a prohlédnout komentovanou prohlídku vnitřních prostor a v neposlední řadě si promluvit se svými oblíbenými moderátory.

Zážitkový seminář na ZŠ v Kyselce a místní farmě, kde si mohla veřejnost vyzkoušet a otestovat své smysly pomocí kompenzačních pomůcek, simulované střelby, chůzi s bílou holí a shlédnout interaktivní výstavu „VNÍMÁM I KDYŽ NEVIDÍM“.

Červen:

Tento měsíc klienti relaxovali a mysleli na své zdraví. Vyzkoušeli si MUZIKOTERAPII – léčbu hudbou, která využívá hudbu a její prvky k podpoře fyzického, emocionálního, mentálního a sociálního zdraví jednotlivců.

Hlavní přínosy muzikoterapie jsou emocionální úleva a fyzická rehabilitace.

Dále klienti navštěvují pravidelně bazén, vířivku a saunu v Alžbětíných lázních, které mají na jejich tělo blahodárné účinky. Načerpají novou sílu, protáhnou a uvolní své ztuhlé svaly.

TYFLOLYMPIÁDA – BEACHCAMP NOVÁ ROLE

Klienti střediska se účastnili v rámci TYFLOLÉTA aktivity u přírodního koupaliště s písčitou pláží. Mezi soutěžícími panovala přátelská nálada a vzájemná podpora při soutěžních kláních. Příjemná atmosféra zanechala vzpomínky, o kterých si budou dlouho povídat. Středisko Karlovy Vary se neustále snaží obohacovat nevidomým život a poskytovat příležitosti pro zábavu, vzdělání a aktivní trávení volného času pro všechny věkové skupiny. Doufáme, že druhá polovina roku bude stejně úspěšná a plná zajímavých aktivit.

Monika Ďuricová
pracovnice střediska K.Vary

Foto – viz. příloha str.42

PODĚKOVÁNÍ

PODĚKOVÁNÍ ZA SPONZORSKÉ DARY

TyfloCentrum Karlovy Vary o.p.s. děkuje za skvělé sponzorské dary na 2. ročník memoriálu Pavla Rogaczewského – tradiční každoroční turnaj v kuželkách a v simulované střelbě těmto sponzorům: PELANT – Doupovské uzeniny, BECHEROVKA, PROM-IN a drobní podnikatelé z obce Sadov. Turnaj se konal 27.4.2024 a dárky udělaly obrovskou radost všem soutěžícím.

Monika Ďuricová
pracovnice střediska K. Vary

PODĚKOVÁNÍ „NEJSME JINÍ“

Chtěli bychom vyjádřit velké poděkování vedení ZUŠ Sokolov a ZUŠ Kynšperk nad Ohří, paní učitelce Pavle Křížkové a jejím žákům keramického oboru, za realizaci hodin práce s keramikou pro klienty TyfloCentra Karlovy Vary o.p.s. a jejich podporu při výtvarné tvorbě.

PODĚKOVÁNÍ MARTINU PROCHÁZKVI ZA BESEDU O PAPOUŠCÍCH

Vážený pane Procházko,

chtěli bychom Vám srdečně poděkovat za nezapomenutelnou besedu o papoušcích, kterou jste vedl 29. května 2024 v Krajské knihovně. Vaše nadšení a hluboké znalosti o těchto fascinujících tvorech zaujaly všechny přítomné a obohatily nás o mnoho nových informací a zážitků.

Vaše přednáška nebyla pouze vzdělávací a inspirativní, ale také měla významný charitativní rozměr. Dobrovolné vstupné z této akce, které dosáhlo úctyhodné částky 4.000,- Kč, bylo věnováno karlovarskému středisku. Tyto finanční prostředky budou použity na podporu klientů naší organizace, což nám umožní zlepšit kvalitu našich služeb a pomoci těm, kteří to nejvíce potřebují.

Vaše štědrost a podpora jsou pro nás nesmírně cenné. Děkujeme Vám za to, že jste se rozhodl podpořit naši organizaci, a že jste svou přednáškou přispěl k osvětě a informovanosti veřejnosti o papoušcích. Věříme, že Vaše přednáška inspirovala mnoho lidí k většímu zájmu o přírodu a její ochranu.

Ještě jednou Vám srdečně děkujeme za Vaši pomoc a těšíme se na další setkání a spolupráci.

Monika Ďuricová
pracovnice střediska K. Vary

PŘIPRAVUJEME

Středisko OSTROV

Na co se můžete těšit?

Již v letních měsících proběhne dovybavení relaxační místnosti ostrovského střediska, které bylo finančně podpořeno organizací MAS KRUŠNÉ HORY a KARLOVARSKÝM KRAJEM. Relaxace probíhají ve středisku každý měsíc a patří mezi nejoblíbenější aktivity (přesné termíny zjistíte v aktuálním programu střediska).

V září se uskuteční zábavná soutěž, v pořadí již 2. ročník soutěže **TYFLOŽENA 2024**. Tato soutěž bude opět součástí TYFLOLÉTA 2024 a kde jinde bychom ho strávili, než v oblíbené hospůdce U Lípy ve Velichově. Podrobnější informace najdete v pozvánce, která je součástí Oblastníku.

Říjnu bude vévodit Bílá pastelka – jako každý rok. Opět nám s výběrem finančních prostředků pomohou studenti SPŠ Ostrov. Také se můžete těšit na další workshopy kreativního keramického studia ART&CERAMIC, termín bude včas upřesněn v programu střediska Ostrov. Mimo jiné, budou probíhat kreativní

dílny v prostorech TyfloCentra, kde budeme tvořit vánoční dekorace z různých druhů materiálu.

V prosinci nás čeká vánoční besídka, termín bude upřesněn v programu.

Středisko KARLOVY VARY připravuje

5.9. zvířecí terapie na farmě KOZODOJ v rámci TyfloLéta 2024

23.9. Setkání s námořníkem Janem Hájkem (TyfloCentrum s Krajskou knihovnou K.Vary)

7.10. Den s handicapem – společně s jinými organizacemi v Krajské knihovně prezentujeme služby TyfloCentra pro žáky střední zdravotní školy K.Vary

14.-16.10. zaměstnanci karlovarského střediska se zapojí do každoroční sbírky **Bílá pastelka**

Vánoční besídka s hudebním tělesem z LŠU K.Vary

Každé poslední pondělí v měsíci se scházíme v kuželně pod Chebským mostem na tréninku v kuželnách

Kde můžete vidět naši interaktivní výstavu **Vnímám, i když nevidím**

část výstavy + Golem s bílou holí – Krajský úřad KV kraje budova A

termín: 9. 7. až 2. 8. 2024

Františkovy Lázně, Kolonáda Solného a Lučního pramene

termín: červenec-srpen 2024

Aš, Městská knihovna

termín: říjen 2024

LETNÍ BYLINKY, KTERÉ BY NEMĚLY CHYBĚT V ŽÁDNÉ DOMÁCNOSTI

Léto je čas, kdy se můžeme při sběru bylinek hezky “vyřádit”, tak to kdysi dělaly i babky bylinkářky. Ty ve sběru braly v potaz i magické momenty jako třeba letní slunovrat, nebo Svatojánskou noc, během níž se sbírala třeba třezalka a další “čarodějné bylinky”. Ale zpátky do moderní doby...

Ochlad'te se

Hodně expertů na stravování a dietetiku se shoduje, že pití ledových nápojů snižuje kvalitu trávení. Je proto variantou ochladit nápoje bylinkami. Takový nápoj můžete pít v pokojové teplotě, a přesto vás příjemně zchladí. Zkuste dát jako základ zelený čaj – ten chladivou moc má a do něj přidat mátu, meduňku nebo jitrocel – ale můžete i kombinovat. Kdyby “tomu něco chybělo” přidejte med a citron či limetu.

Nabírejte si...

Vyrazit, třeba s dětmi, na borůvky se rozhodně vyplatí, protože tyhle drobné plody mají rozsáhlé využití. Borůvky chutnají skvěle čerstvé, ale vyplatí se je nasušit, protože dokáží zabojoval s průjmem u dospělých i dětí. U malých dětí je lepší připravit borůvkový výluh, samotné sušené borůvky jsou příliš silné. Také pomáhají na problémy s močovými cestami, stejně jako brusinky. Léto je samozřejmě výborným časem pro sběr heřmánku. Doporučuji ho nasušit do zásoby, protože má také široké spektrum využití. Heřmánkový čaj zklidňuje bolestivou menstruaci i žaludeční křeče. Když bylinku spaříte, necháte zchladit a zabalíte třeba do kousku přírodní látky, vznikne výborný obklad na bolavé oči. Heřmánkový olej ošetří drobné ranky a odřeniny.

Máta do každé domácnosti

Stejně jako voňavá levandule, je i máta skvěle využitelnou rostlinkou. Je silně zchlazující, takže když nic jiného, můžete ji pěstovat za oknem a použít jako přísadu do letních limonád. Když si ji navrch nasušíte, máte domácí lék na nadýmání a bolesti břicha – jen pozor, pokud používáte k léčbě homeopatika, máta ve velkém množství snižuje jejich účinek. Máta v prostoru, třeba nasušená, daná do dekorativních pytlíčků a zavěšená na okně, má zklidňující účinky na nervy. Koupel z máty (do lavoru dáte hrst máťových lístků – sušených nebo čerstvých, zalijete vroucí vodou a necháte 20 minut louhovat) má zase výborné účinky při otocích.

RECEPTY NA 3 NEJOBLÍBENĚJŠÍ RYCHLÉ LETNÍ LIMONÁDY

Při horku prahneme po ledovém osvěžení, připravte si ho doma i v kanceláři. Tři populární letní limonády totiž zvládne každý za pár minut.

1. Malinová s bublinkami

Maliny

Perlivá voda

Led

Maliny ve sklenici nebo džbánu lehce pomačkejte, aby se z nich uvolnila šťáva, zalijte perlivou vodou a přidejte kostky ledu. Můžete také kápnout trochu citronu nebo limetky, sladit však není třeba, o dokonale sladkou chuť se postarají zralé maliny. Na závěr jich ještě přihodte pár celých.

2. Nektarinkový ledový čaj

Ledový čaj

Nektarinky nebo broskve

Třtinový cukr

Led

Připravte si oblíbený čaj jako ledový jednoduše tak, že ho s předstihem vylouhujete a necháte chladit. Doplňte ho nakrájenými zralými broskvemi nebo nektarinkami, které můžete trochu zmáčkнуть, aby pustily šťávu, přidejte třtinový cukr a studenou vodu chladte ještě několika kostkami ledu.

3. Citronáda s mátou

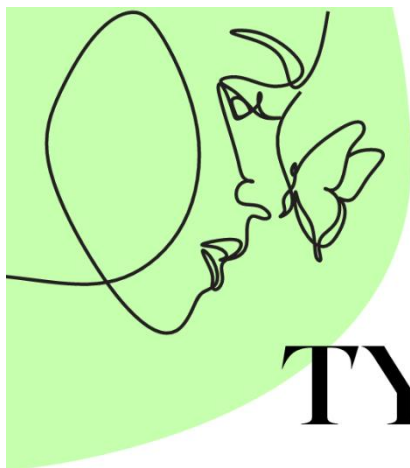
Citrony a limetky

Máta, meduňka

Třtinový cukr

Led

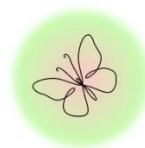
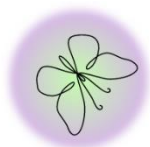
Do studené vody vymačkejte několik citrónů a limetek. Na jeden litr určitě padne jeden citrón nebo limeta, záleží, jak koncentrované pití chcete mít. Aby však nebylo moc trpké, sraďte kyselost třtinovým cukrem, nezapomeňte na mátu i jiné bylinky a pak? Už jen led!



TYFLOŽENA

2024

SRDEČNĚ VÁS ZVEME NA SPOLEČENSKO KULTURNÍ DEN VE
VELICHOVĚ - RESTAURACE U LÍPY
ÚTERÝ 24.9.2024 OD 11:00 DO 16:30



Časový harmonogram:

11.00 - 11.15	úvod - seznámení s programem
11.15 - 11.45	1. část soutěže - loupání jablek na čas (škrabku a nožik sebou)
12.15 - 12.45	2. část soutěže - motání těsta na jablko
12.45 - 13.15	Oběd (polévka)
13.15 - 14.15	3. část soutěže bude zaměřená na paměť
14.15 - 15.15	Hudba a tanec (DUO NÁVRATY) + občerstvení
15.15 - 15.30	Vyhlášení vítězů
15.30 - 16.30	Hudba a tanec (DUO NÁVRATY)
16.30	Ukončení akce - odjezd

TĚŠÍME SE NA VÁS!



Obrázky k článku Novoroční turnaj v kuželkách a simulované střelbě
Klienti TyfloCentra a výherci turnaje
Strana 7



Obrázky k článku Exotičtí ptáci mezi námi
Klienti TyfloCentra při besedě s panem Martinem Procházkou
Strana 7



Obrázky k článku Zážitkové odpoledne s leteckým modelářem
Klienti TyfloCentra při přednášce s leteckým modelářem panem Václavem
Buriánkem
Strana 8



Obrázky k článku Výlet na kynžvartský zámek
Klient TyfloCentra při prohlídce zámku
Strana 11



Obrázky k článku
2.ročník Memoriálu Pavla Rogaczewského
Soutěžící při zahájení soutěže
Strana 17



Obrázky k článku Golem s bílou holí
Klienti chebského střediska při výrobě Golema v ZUŠ Sokolov
Strana 19



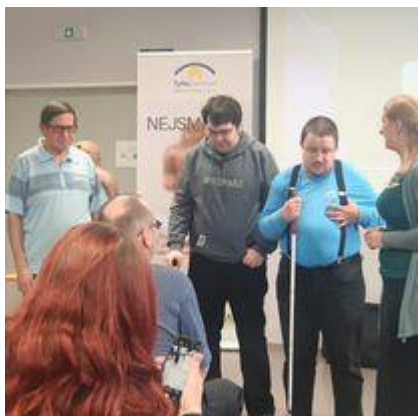
Obrázky k článku Seminář plný zážitků
Žáci ZŠ Kyselka při chůzi s bílou holí a simulované střelbě
Strana 20



Obrázky k článku Den otevřených dveří Českého rozhlasu
Zaměstnanci TC s návštěvníky Českého rozhlasu
Strana 21



Obrázky k článku Vernisáž výstavy NEJSME JINÍ
Klienti, pracovníci TyfloCentra Karlovy Vary o.p.s. a žáci ZUŠ Sokolov s paní učitelkou Křížkovou
Strana 23



Obrázek k článku Relaxace v ostrovském středisku
Klientky střediska při relaxaci
Strana 23

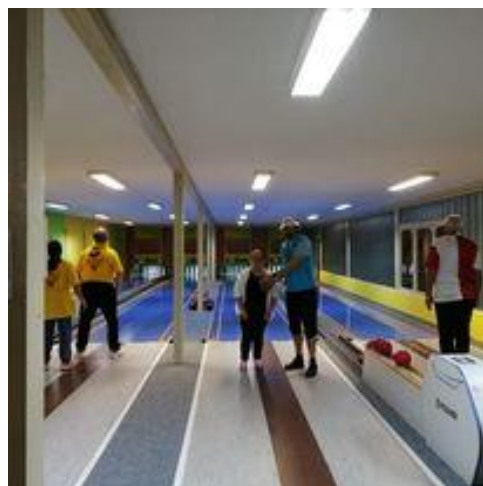
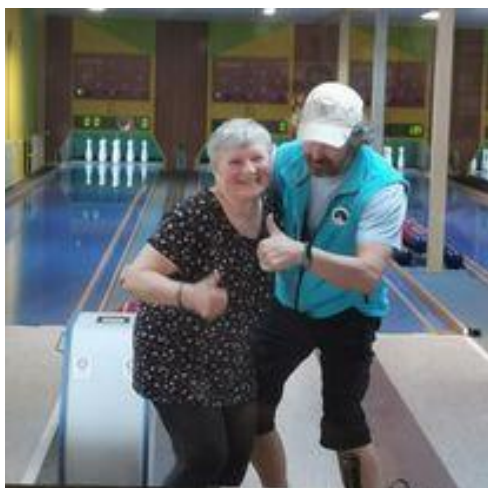
Obrázky k článku TyflOlympiáda
Klienti TyfloCentra Karlovy Vary, o.p.s. při disciplínách TyflOlympiády
Strana 24



Obrázky k článku
Ohlédnutí – středisko Ostrov
Klienti ostrovského střediska při různých aktivitách
Strana 26



Obrázky k článku Přehled aktivit Karlovy Vary
Klienti karlovarského střediska při různých aktivitách
Strana 27



BOHATSVÍ

Bohatství není v penězích či dolarech,
nachází se ve Varech.
Ze země tu zdraví teče,
pospěš si, ať neuteče.
Dovolená v zahraničí?
Dlouhá cesta tělo ničí.
Přijed' proto do Varů nabýt zdraví dolarů.
Alžbětiny lázně, lázně pět,
Navracet se budeš zpět.

Petr Pawelka

klient střediska Karlovy Vary

SLUNEČNÉ LÉTO !

Přeje Všem TyfloCentrum Karlovy Vary, o.p.s



Karlovy VARY°



mas21

