

# OBLASTNÍK

## ZPRAVODAJ

pro zrakově postižené karlovarského kraje

2024 / 2

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

[www.tyflocentrum-kv.cz](http://www.tyflocentrum-kv.cz)



<b>OBSAH</b> .....	2
<b>KDE NÁS NAJDETE</b> .....	3
<b>CO NABÍZÍME</b> .....	4
<b>INFORMUJEME</b> .....	5
TC PŘEVZALO JIŽ DRUHÝ SOCIÁLNÍ AUTOMOBIL.....	5
<b>MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT</b> .....	6
PŘEPRAVA NA ŽELEZNICI A ASISTENCE .....	6
SMĚRNICE O EVROPSKÉM PRŮKAZU ZTP .....	7
<b>PŘÍSPĚVKY NAŠICH KLIENTŮ</b> .....	8
VÝSTAVA HISTORICKÉ CUKRÁRNY.....	8
KURZ SEBEOBRANY PRO NEVIDOMÉ A SLABOZRAKÉ.....	9
NÁVŠTĚVA MUZEA NUMISMATIKY V CHEBU.....	10
TYFLOŽENA .....	12
NA NÁVŠTĚVĚ PIVNÍHO SKAUTA .....	12
POSEZENÍ V KOČÍČÍ KAVÁRNĚ.....	13
<b>PŘÍSPĚVKY ZE STŘEDISEK</b> .....	14
NEBOJTE SE BRÁNIT.....	14
CVIČNÁ KUCHYŇKA .....	15
KOZODOJ .....	16
HLEDÁNÍ UMĚNÍ V CHEBSKÝCH ULIČKÁCH .....	17
DEN SENIORŮ V NOVÉ ROLI .....	17
VÝLET DO LOKTE .....	18
ČAJ O DRUHÉ .....	19
CENTRUM PREVENCE KRIMINALITY MP CHEB .....	19
ZÁŽITKOVÝ SEMINÁŘ .....	20
<b>OHLÉDNUTÍ</b> .....	21-26
PODĚKOVÁNÍ .....	26
<b>PŘIPRAVUJEME</b> .....	27-28
<b>TYFLORECEPTÁŘ</b> .....	29
DOMÁCÍ SLANÝ KAMEL .....	29
<b>PŘÍLOHY</b> .....	31-40

## KDE NÁS NAJDETE

---

### **TyfloCentrum Karlovy Vary o.p.s.**

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

Internetové stránky: [www.tyflocentrum-kv.cz](http://www.tyflocentrum-kv.cz)

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

e-mail na vedení společnosti: [reditel@tyflocentrum-kv.cz](mailto:reditel@tyflocentrum-kv.cz)

email na vedoucí sociálních služeb: [kv.tyflocentrum@seznam.cz](mailto: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](mailto:kancelar.tyflocentrum@seznam.cz)

**Ostrov** – Hlavní třída 1365, 36301 Ostrov,

Telefon 353 674 103

Email [ostrov.tyflocentrum@seznam.cz](mailto: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](mailto: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](mailto: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.**

**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

## **TYFLOCENTRUM KARLOVY VARY PŘEVZALO JIŽ DRUHÝ SOCIÁLNÍ AUTOMOBIL**

Klienti ostrovského a karlovarského střediska včetně pracovníků TyfloCentra Karlovy Vary o.p.s. a sponzorů byli ve čtvrtek 14.listopadu 2024 svědky slavnostního předání nového sociálního automobilu Dacia Jogger, který bude sloužit pracovníkům středisek pro terénní práci, k cestám za zrakově postiženými klienty po celém území KV kraje.

Klíče od nového, v pořadí již druhého, sociálního automobilu převzala ředitelka Pavlína Lišková od zástupce reklamní agentury Kompakt pana Pavla Černého.

Reklamní agentura Kompakt a donátoři nám již podruhé projektem Sociální automobil pomohli obnovit vozový park pro naše poskytované terénní služby. Za to bychom všem chtěli vyjádřit naše poděkování: **Karlovarskému kraji, městům: Ostrov, Hroznětín, Bočov, Aš, Cheb, Jáchymov, Nová Role, Hranice, obcím: Lipová, Vojtanov, Otovice, Nebanice, Stanovice, společnostem: POMOC V NOUZI o.p.s., Rotary klub Karlovy Vary, Elektro S Štěpánek s.r.o., Oční optika RADA, VODAKVA, KV ProIng, PAPE, GLOBUS, COOP, AGRO KOMBINÁT, HC KREDIT, FLORA centrum, ČPP, Bohemika Jan Navrátil, Pavel Petričko, Rehabilitace Kábrtová s.r.o., Steel efect, KAMENICTVÍ DOBIÁŠ - Cheb, SCH – EKONOM. s.r.o, VETERINÁRNÍ LÉKAŘKA MVDr. Eva Tichá, B+W stavebniny, Stavebniny JURČA s.r.o., Karlomix trade s.r.o., LIAPOR, Služby Jáchymov, DANOST s.r.o., MOBILMÁNIE, JSIK, ICS systémy s.r.o., Kozlovna PLACKA, LESY ČR, PETAINER, MVDr. Miloslav Ludík.**

Pavlína Lišková  
Ředitelka TyfloCentrum Karlovy Vary, o.p.s.

Foto – viz. příloha str.31

# MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT

## PŘEPRAVA NA ŽELEZNICI A ASISTENCE

ve čtvrtek 14. listopadu 2024 se uskutečnilo jednání NRZP ČR, SONS ČR, Ministerstva dopravy ČR a organizace Ministerstva dopravy ČR CENDIS ve věci zajištění asistence při objednávání přepravy na železnici. Jednání vyvolala NRZP ČR na základě informace, že asistenci při využití železniční dopravy lze zajistit pouze nákupem jízdenky v systému OneTicket. Byli jsme upozorněni, že to je trochu problém, protože jízdenky OneTicket mohou být dražší než jízdenky jednotlivých dopravců a v některých krajích dokonce držitelé průkazů ZTP/P neplatí žádné jízdné a tím si nemusí kupovat jízdenky. Další problém je v tom, že jízdenka OneTicket se objednává elektronicky, což může pro část lidí se zdravotním postižením být velká komplikace. Ministerstvo dopravy ČR i CENDIS nám vysvětlily, že v systému, kdy si cestující kupuje jízdenku až ve vlaku, dochází k velkému problému v tom, že lidé si často objednávají asistenci, ale nakonec z různých důvodů vlakem nejedou a asistence, která byla připravena, není použita, čímž vznikají dopravcům finanční škody. Toto rušení asistence, aniž by došlo k jejímu odhlášení, činí až 11 %, což chápeme skutečně jako problém. Postupně jsme si celou situaci ujasnili. Vážení přátelé, na tomto odkaze: <https://youtu.be/ieRsydlh-xk> je návodné video, které ukazuje, jak má cestující postupovat v různých situacích při zajištění jízdenek a asistence. Video je k dispozici také na našem video kanálu, který najdete tak, že si na [www.nrzp.cz](http://www.nrzp.cz) v rubrice o nás rozkliknete kontakty a zde je odkaz na náš YouTube kanál. Bylo nám vysvětleno, že cestující si nemusí kupovat jízdenku OneTicket, pokud jede pouze s jedním dopravcem bez přestupování. Může si objednat jízdenku u konkrétního dopravce a ten by mu měl, pokud žádá o bezbariérové místo, zajistit asistenci sám. Dále objednat jízdenku OneTicket je možné také na call centru a nikoliv elektronicky. Číslo na call centrum je přímo na úvodní stránce objednávkového systému OneTicket. Na jednání jsme vysvětlili, že se opravdu může stát, že osobě se zdravotním postižením se před jízdou náhle zhorší zdravotní stav, takže ti lidé nakonec cestu vlakem odloží. Dohodli jsme se, že uděláme kampaň, aby cestující, kteří se rozhodnou zrušit jízdu, tuto skutečnost oznámili co nejdříve, aby nebyla aktivovaná asistence. To platí i v případech, kdy například v Olomouckém kraji držitelé průkazu ZTP/P neplatí žádné jízdné, přesto musí včas nahlásit, že pojedou, aby měli zajištěnou asistenci a obdobně by ji měli včas odhlásit. Vážení přátelé, máme zájem, aby celý systém fungoval co nejlépe. Ministerstvo dopravy ČR nyní připravuje zkrácení doby na objednání přepravy po železnici, takže do budoucna si bude moci cestující koupit jízdenku a zajistit asistenci již 24 hodin před plánovanou cestou. Pokud budete mít nějaké dotazy nebo negativní zkušenosti, tak nám je určitě nahláste, abychom se pokusili je řešit.

zdroj  
NRZP ČR

## **SMĚRNICE O EVROPSKÉM PRŮKAZU OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM A EVROPSKÉM PARKOVACÍM PRŮKAZU**

Směrnice o evropském průkazu osob se zdravotním postižením a evropském parkovacím průkazu byly zveřejněny v Úředním věstníku EU! To představuje poslední krok k tomu, aby se směrnice staly oficiálním právním předpisem, a začíná odpočítávání času, který členské státy potřebují k jejich provedení.

Nyní mají maximálně 30 měsíců na přizpůsobení právních předpisů vnitrostátním pravidlům (tzv. proces transpozice) a maximálně 42 měsíců na vytvoření potřebných systémů a zahájení vydávání průkazů. To znamená, že evropský průkaz osoby se zdravotním postižením by se měl stát realitou ve všech zemích EU nejpozději za tři a půl roku: do 14. května 2028.

Směrnici však nebude dosaženo úplně volného pohybu. Průkazy však nezajistí, aby se úplná svoboda pohybu pro osoby se zdravotním postižením stala skutečností. Společně s EDF se hodlá NRZP ČR zasazovat o další právní předpisy, které by zaručily, že se osoby se zdravotním postižením budou moci volně pohybovat a žít kdekoli v EU, včetně možnosti žít a pracovat.

Jak bude vypadat evropský průkaz zdravotně postiženého? Dohodnuté znění se zaměřuje na zajištění toho, aby občané EU, kteří nejsou státními příslušníky, ale jsou občany EU, a státní příslušníci třetích zemí, kteří mají trvalý pobyt, měli při dočasné návštěvě jiných zemí EU přístup ke stejným zvláštním podmínkám a „preferenčnímu zacházení“ jako státní příslušníci. Zákon nevytvoří žádné nové výhody nebo zvýhodnění.

Průkaz usnadňuje výhody a podporu především osobám, které dočasně pobývají v zahraničí (obvykle po dobu kratší než 3 měsíce), jako jsou turisté a osoby na krátkodobých pobytech (například za prací nebo na výpomoc přátelům či rodině). Pokud se do zahraničí přestěhujete natrvalo, platí pravidla země nového pobytu. Členské státy však mohou rozhodnout, že budou průkaz akceptovat i pro delší pobyty.

Průkaz umožní osobám se zdravotním postižením přístup ke stejným slevám, přednostnímu přístupu a další podpoře jako zdravotně postiženým státním příslušníkům. Členské státy nejsou povinny vytvářet žádné nové výhody. Průkaz umožní osobám se zdravotním postižením přístup k podpoře při účasti v programech mobility EU, jako je ERASMUS+ nebo Evropský sbor solidarity, a to i v případě, že pobývají v zahraničí déle než 3 měsíce. Průkaz bude k dispozici ve fyzické i digitální verzi. Jak přesně bude digitální verze vypadat, se teprve rozhodne a bude vydáván a obnovován bezplatně. Parkovací průkaz EU a evropský průkaz osoby se zdravotním postižením zůstanou dvěma samostatnými průkazy.

Návrh rovněž posiluje stávající parkovací kartu EU. Nyní například stanoví maximální dobu, ve které musí místní úřad žádost o průkaz vyřídit. Kdo má nárok na parkovací kartu a jakým způsobem se vydává, stále závisí na místním orgánu. Budou existovat oficiální internetové stránky, které budou poskytovat informace o evropském průkazu pro osoby se zdravotním postižením.

zdroj  
NRZP ČR

## PŘÍSPĚVKY NAŠICH KLIENTŮ

---

### VÝSTAVA HISTORICKÉ CUKRÁRNY V AŠSKÉM MUZEU

V srpnu 2024 se vydali klienti chebského TyfloCentra do ašského muzea na ojedinelou putovní výstavu s názvem HISTORICKÉ CUKRÁRNY.

V samotném úvodu jsme se dozvěděli zajímavé informace o historii, která se váže k vzniku cukru. V dávných dobách využíval člověk jako sladidlo různé druhy ovoce a med, později se v Indii začala pěstovat řepa a cukrová třtina. K pěstování těchto rostlin v Evropě došlo až po křížových výpravách. Na přelomu 19. a 20. století se u nás začalo vyrábět cukrové želé, které se lilo do keramických či sádrových formiček připomínajících různé druhy ovoce. Později došlo i na přípravu marcipánu či perníku. Z perníku se pekly velké placky. Za použití různých vykrajovátek a forem se vykrajovali Mikulášové, velikonoční vajíčka, zajíčci, marcipánem zdobená srdce atd. V roce 1903 byla upečená první oplatka, v roce 1908 se datuje vznik prvního ručně vyrobeného lízátko na dřevěné tyčce a roku 1916 byl vyroben první stroj na výrobu čtyřiceti kusů lízátek. Možná jste ani nevěděli, že 20. červenec je Mezinárodním dnem lízátek! V roce 2002 bylo vyrobeno největší lízátko na světě, má tvar žirafy, váží dvě tuny a posléze bylo zapsáno i do Knihy rekordů.

K vidění je zde nejen interiér historické cukrárny, obchodu a výroby, ale také dózy plné bonbonů. Prsty našich rukou jsme si mohli prohlédnout nejrůznější cukrářské nástroje i dobové bonboniéry. Najdete tu i mušle na zmrzlinu včetně jejich zásobníků či amerických kleštiček na porcování zmrzliny. Obdivovat zde můžete i kameninové formy na želé bonbony, originální krabice či zásobníky na prodej bonbonů, také rozličné formy na dorty. Nechyběly ani formičky na tvarování a zdobení čokolády či pralinek. Kromě velmi vtipných reklamních sloganů na prodej bonbonů tu byl vystaven i ozdobný výuční list cukráře z roku 1914. Bez zajímavosti nezůstala ani kniha cukráře, ve které cukrářský učeň našel i návody k výrobě různorodého cukrářského sortimentu i vyobrazení tvořítek ke zdobení dortů.



V ašském muzeu je kromě venkovní expozice kamenných křížů umístěna stálá výstava textilnictví. V průběhu dvou uplynulých století byla Aš proslavena výrobou stávkového textilu, pletařství a výrobou krajkového zboží.

V několika sálech je vystavena celá výrobní technologie výroby textilních tkanin ze lnu, z ovčí vlny, jejího čištění, i dalšího zpracování. Záhy jsme pochopili rozdíl mezi plátnem a sukmem. Plátno se vyrábí ze lnu, sukno z ovčí vlny. Prohlédnout jsme si mohli 4 metry dlouhý selfaktor, nahrazující práci několika kolovrátků. Zde se již na cívky navíjela různě silná příze.

V následné expozici byly vystaveny různé druhy tkalcovských stavů včetně ukázky složitějšího provlékání nitěnek danou přízí pro utkání jednotlivých látek. Technický vývoj těchto stavů šel stále kupředu, posléze došlo i na děrné štítky pro usnadnění činnosti těchto textilních strojů.

Další prostory byly věnovány přádelnictví a úpletům. Zde byly vystaveny různé výrobky, jako jsou potahové látky, domácí úplety, zástěry, trika či sportovní teplákové soupravy.

V Aši byl i jeden textilní závod, zabývající se výrobou krajek. Krajky se tvoří buď paličkováním, nebo háčkováním. V tomto závodě šlo samozřejmě o strojovou výrobu. Za sklem jsme mohli obdivovat nádherné krajkové dečky. Za zmínku jistě stojí i skvostné, částečně uháčkované a upaličkové svatební šaty, a to včetně krajkového kloboučku.

Poslední část výstavy je věnována výrobě dámských rukavic, kterých je tu vystaveno na 26 500, což je i světový unikát, který je zapsán v Knize rekordů. Kromě vystavených exponátů si můžete prohlédnout i jednotlivé dílčí kroky výroby rukavic. V samotném závěru výstavy nás zaujala i ajustační váha z roku 1925, která sloužila ke kontrole váhy a kvality úpletu.

Emil Miklůš

Foto – viz. příloha str.31

## **KURZ SEBEOBDRANÝ PRO NEVIDOMÉ A SLABOZRACÉ**

V Mariánských Lázních se v září 2024 uskutečnil speciálně upravený kurz sebeobdrany pro zrakově postižené.

Instruktor bojového umění KRAV MAGA, pan Miskolczi nás nejdříve informoval o teoretických a praktických možnostech sebeobdrany. V tělocvičně penzionu Zlatý lev jsme si pod odborným dohledem instruktora procvičovali jednotlivé úchopy při napadení či obtěžování útočníkem. Simulovali jsme tak různé taktiky obrany před okradením, před napadením nožem, při násilném odtažení do auta či při škrcení. Kromě těchto obranných úchopů jsme využili možnosti úderů do obdélníkové či obličejové

lapy (ruční kožená cvičná matrace). Pro nácvik obrany byl k dispozici i velký simulační nůž. Zajímavou obrannou pomůckou byl tzv. „kubotan“- malý plastový válec nebo tyčinka sloužící k sebeobraně. Vyzkoušet jsme si mohli i práci s teleskopickým obuškem, který je používán obrannými složkami. Součástí kurzu byla i práce s pepřovým sprejem. Byl upravený též potřebám nevidomých a slabozrakých a při nácviku se zároveň použila bezpečná sprejová modifikace doplněná svítilnou.

Náš kurz sebeobranu byl pro klienty TC Cheb zdarma, neboť tento projekt je spolufinancován MAS 21 Chebsko. Na závěr obdrželi všichni účastníci praktický dárek ve formě funkčního pepřového spreje! Domů jsme se rozcházeli s přáním tento kurz v budoucnu zopakovat, abychom si získané rady i dovednosti lépe zafixovali pro případ nenadálého použití.

Emil Miklůš

Foto – viz. příloha str.31

## **NÁVŠTĚVA MUZEA NUMISMATIKY V CHEBU**

Klienti chebského TyfloCentra navštívili v říjnu 2024 MUZEUM NUMISMATIKY v Chebu. Toto muzeum je nejen soukromé, najdete jej v prostorách bývalého Hostince U kata, ale je také jediným muzeem tohoto typu v ČR. Otevřeno bylo teprve 26. června letošního roku a my jsme zde byli první specifickou skupinou zajímající se o historii numismatiky. Díky vstřícnosti majitele muzea jsme zde absolvovali komentovanou i haptickou prohlídku vybraných exponátů.

Hned u vstupu byly vystaveny různé druhy matric a raznic pro výrobu grošů, krejcarů či tolarů. Mince se vyráběly ponejvíce ze stříbra, zlata a mědi. S těmito groši se platilo v celé Evropě. V době švédských válek se v Chebu vyráběly vzácné, tzv. nouzové mince z cínu. Výroba grošů v Českém království se datuje od vlády Václava II. Ražba drobných mincí v podobě krejcarů, grošů či tolarů se za vlády Jana Lucemburského, Karla IV. či Václava III. stále více rozšiřovala a zdokonalovala. Na lícní straně mince byla vždy vyražena hlava panovníka, za kterého byla mince vyražena, na rubové straně mince byla znázorněna nominální hodnota. Ve vitrínách jsme si mohli prohlédnout časovou posloupnost vývoje numismatiky jako takové. Vystaveny zde byly mince různých velikostí a váhy. Množství stříbra či dalších příměsí určovaly jejich hodnotu. K vidění tu byly také mince s dírkou uprostřed či přívěsným očkem a to proto, že se mince nenosily jen v měšcích, ale byly také zavěšovány na krk. Tím se tak posuzovala i majetnost jejich nositele.

Raritou byly dva vzácné groše, jeden je z doby vlády Ladislava Pohrobka, druhý je z období panování Ladislava Jagelonského. Mincovní systém vznikl

až za vlády krále Jiřího z Poděbrad, kdy se razily pražské groše a další drobné mince, stříbra však

ubývalo, a tak grošový systém u nás byl zakončen v roce 1547. Od té doby se v Kutné Hoře přešlo k tepání a ražení tolarů.

Český král Ferdinand I. udělil rodině Šliků z Chebu výjimku, aby zde mohli razit své tolar, posléze se razily i v Jáchymově a v Plané u Mar. Lázní, neboť se v tomto regionu nacházela hojná ložiska stříbra. Rodině Šliků vděčíme za ražbu prvního Jáchymovského tolaru v roce 1520, ten je zde také vystaven. Průměr této mince činí 47 mm, váha je 29 gramů čistého stříbra a jeho dnešní cena představuje částku 400 000 Kč. Od jáchymovského tolaru se postupně odvíjela ražba dalších evropských tolarů až po dnešní americký dolar. U nás se mince razily nejdříve v Jáchymově, posléze v Kutné Hoře a v Kremnici na Slovensku. Vyobrazen byl na nich nejdříve král Ferdinand I. posléze i Ferdinand II. Pozoruhodným detailem na těchto mincích je i malá květinka, pokud je celá, tak při ražbě asistoval přímo i sám král, pokud je tam zobrazena jen část květiny, tak byly mince raženy bez osobní přítomnosti krále! Vystaveny jsou zde i dukáty, tolar, či půltolar z období panování německého krále Johanna Georga nebo našeho Františka Josefa. Obdivovat tu můžete unikátní sbírku mincí z doby panování Leopolda I., k vidění jsou také mince o hodnotě jednoho krejcaru i šesti či patnáctikrejcarové mince.

Součástí muzea je i koutek věnovaný chebskému katovi Karlu Hussovi, který byl nejen katem, ale i významným lékařem, botanikem, mineralogem ale i numismatikem. Jeho sbírku historických mincí najdete i na kynžvartském zámku.

Poslední část návštěvy tohoto muzea patřila haptice. Prsty našich rukou jsme si zde mohli prohlédnout nejen středověké truhly na skladování grošů, ale i středověký palcát či nůž. Bez zajímavosti nebylo ani kutací kladivo, zhotovené ze směsi železné rudy. Osahat jsme si mohli i různé mince, např. měděný třicetikrejcar Františka Josefa II., starořeckou drachmu s vyobrazením krále Nera, stříbrný německý tolar Maxmiliána. I. atd. V upomínku na tuto návštěvu jsme si mohli vyrazit pamětní groš. Této pocty se dostalo pracovníci chebského střediska TC Dagmar Vokálové, která tuto exkurzi pro nás zprostředkovala. Dlužno dodat, že musela vydat pořádnou sílu k tomu, aby se tento groš na raznici patřičně vyrazil!

Dnešní náhled do historie jsme zakončili opravdu stylově, a to posezením nad kávou a dortíčkem v příjemném prostředí RETROKAVÁRNY na chebském náměstí. Tato kavárna je součástí RETROMUZEJA, které je zaměřeno na historii spotřebního průmyslu v druhé polovině 20. století.

## TYFLOŽENA 2024

Ostrovské TyfloCentrum připravilo na jedno zářijové odpoledne 2024 další společensko - kulturní den ve Velichově. V restauraci U lípy se uskutečnil již druhý ročník soutěže TYFLOŽENA, kde se ženy utkaly ve třech zábavných disciplínách – loupání jablek na čas, motání těsta na jablko a procvičení paměti. Této již oblíbené akce se zúčastnilo celkem 18 klientů.

V dopolední části se utkalo celkem 9 žen v soutěži loupání jablek, poté následovalo jejich obalování v cukru a skořici, na závěr bylo ještě nutno nakrájená jablíčka úhledně zabalit do připravených proužků listového těsta. Aby vše probíhalo regulérně, tak soutěžící ženy obdržely nejen klapky na oči, ale i hygienické rukavice.

Po vynikající gulášové polévce následoval souboj s pamětí! K soutěžícím ženám byli losem přiřazeni přihlížející účastníci, jejichž úkolem bylo v časovém, resp. hodinovém limitu vypsát co nejvíce podstatných jmen, jejichž slovní základ tvořilo slovíčko – sto. Věřte, že ani tato disciplína nebyla tak snadná, jak by se zdálo!

Jak soutěž TYFLOŽENA 2024 dopadla? Na třetím místě se umístila paní Libuše Frauenbergová z Chebu, druhé místo obsadila paní Jana Andělová z K. Varů a prvenství v letošní soutěži náleží paní Evě Dontové, z Ostrova. A co se stalo s jablíčky v županu? Během souboje s pamětí byla jablíčka upečena a následně rozdána na stoly a zkonsumována účastníky.

Po soutěžním klání nám, již tradičně, k tanci i poslechu hrálo DUO NÁVRATY, jejichž repertoárem jsou stále živé evergreeny z doby našeho mládí.

A co dodat na závěr? Snad už jen to, že celý den proběhl ve velmi příjemné atmosféře, za což náleží poděkování hlavně ostrovskému středisku TC i všem dalším pracovníkům karlovarského TyfloCentra, kteří se společně podíleli na průběhu celé této akce!

Emil Miklůš

Foto – viz. příloha str.33

## NA NÁVŠTĚVĚ „PIVNÍHO SKAUTA“

„Pivním skautem“ je myšlen název rodinného pivovaru v Chebu, který byl založen v roce 2019 a nachází se ve sklepních prostorách bývalého hotelu Hvězda na chebském náměstí. Pracovnice TC Cheb, paní Dagmar Vokálová, nám zde vyjednala komentovanou i hmatovou prohlídku tohoto minipivovaru, kde samozřejmě nechyběla ani ochutnávka jejich žlutavého moku!

Exkurze se uskutečnila listopadu 2024. Pivovarskými prostorami nás provázal jeden ze zakladatelů pan Viktor Nosek. U tří varných kotlů, tedy

v minivarně, nás nejdříve seznámil se vznikem a produkcí tohoto pivovaru, jehož roční výstav činí 2500 hl piva. Vaří se zde osmistupňové pivo s názvem Cykloosma, určené pro cyklisty a obsahuje pouhých 3,3 proc. alkoholu. Z dalších piv mohu jmenovat speciální pšeničnou jedenáctku, univerzální 11 a 12stupňový světlý ležák a tmavou třináctku s obsahem 5,4 proc. alkoholu. Všechna piva se vyrábí z českých surovin včetně žateckého chmele, jsou nepasterizovaná, celková délka výrobního procesu trvá cca dva měsíce. Výjimečným pivem je 14 st. pivo IPA Stout weizen. Vyrábí se ze šesti druhů chmele ze tří kontinentů světa a obsahuje 6,1 proc. alkoholu. Po získání těchto informací jsme se přesunuli do další části sklepa, kde v osmi tancích postupně „leží“ a dozrávají požadovaná piva podle jejich odbytu. Zde jsme měli možnost ochutnat jak mladinu, tak i hotovou jedenáctku a třináctku.

Pivní skaut se stáčí do půllitrových plechovek, 7 dcl skleněných nebo 1,5l plastových lahví. Pivo se dodává do celého chebského regionu také v 15, 30 a 50 litrových sudech.

Emil Mikláš

Foto – viz. příloha str.33

## **POSEZENÍ V KOČIČÍ KAVÁRNĚ**

Je libo dát si o “chlup“ lepší kávu? Navštivte nedávno otevřenou Kočičí kavárnu v Chebu. Najdete ji v boční uličce v těsné blízkosti bývalého hotelu Hvězda na chebském náměstí. Klienti chebského TC zatoužili také navštívit tuto neobvyklou kavárnu a jejich přání se stalo skutkem. Paní Helena Dušánková se svou dcerou byly nejdříve trochu na pochybách, když se dozvěděly, že jeden z našich klientů přijde i s vodícím psem!

Při vstupu jsme trochu předpokládali zběsilý úprk kočiček do bezpečí, ale skutečnost byla úplně jiná! Kavárna je třem kočičkám a třem kocourkům vlastním domovem, a tak tu najdete kočičí škrabadla, polštářky či domečky nebo proutěné košíky pro jejich podřimování. Pokud se kočičky nevěnují svým zálibám a hrám, začnou se zajímat o návštěvníky této vyhlášené kavárny. Koťata se volně procházejí mezi hosty, nechají se pohladit, vyskočí jim do klína a následně spokojeně předou! Hosté si zde mohou dát vynikající kávičku včetně skvělých dortíků či zákusků. Pokud si dáte linecká kolečka, najdete na nich vytlačené tvary sedících či ležících kočiček! Lžičky ke kávě jsou vytvarovány také s kočičími motivy, resp. horní úchop lžičky má tvar kočičí hlavy s našpicovanými oušky, spodní část lžičky mají tvar kočičích

tlapek. Výzdoba kavárny je v podobném duchu, obrazy na stěnách či polštářky na sedačce mají stejnou tematiku.

A jak probíhalo setkání koček s vodícím psem? Po mém usednutí ke stolku si naše Henka lehla podél mojí židle, abych jí měl blízko na dosah, kdyby se děly věci nepředvídatelné! Dvě kočky nás vůbec nebraly na zřetel, dívaly se klidně z okna na ulici, jako by se nic nedělo. Další dvě byly zvědavé, nenápadně kroužily kolem našeho stolu, pak si dodaly odvahy a přiblížily se k mé židli, nechaly se hladit a posléze jedna skončila na mém klíně a nechala se hladit za ouškama, ta zbývající přišla k Hence a upřímně si hleděly z očí do očí! Jen pro úplnost dodávám, že vodící psi jsou při výcviku trénováni na přítomnost koček a domácího ptactva, takže naši psi jsou k nim naprosto neteční!

Foto – viz. příloha str.33

Emil Mikláš

## PŘÍSPĚVKY ZE STŘEDISEK

---

### NEBOJTE SE BRÁNIT SE

Mezi našimi klienty občas slýchám o tom, do jakých situací se dostali. Zním příběh nevidomé slečny V., kterou chtěl kdosi násilím naložit do auta, naštěstí se ubránila. Jiného nevidomého před nádražím obstoupila skupinka osob, sebrali mu bílou hůl s tím, že mu ji vrátí, až když zaplatí. Bez ní by se opravdu nedokázal dostat domů. Slečnu M. zase přepadli na eskalátorech strhli na zem a oloupili o nákladné kompenzační pomůcky. Přitom pro zloděje předměty, o nichž ani neví, jak je použít, pro nevidomou životně důležité věci. Jeden z klientů byl napaden vozíčkářem. Ano, čtete správně. Handicapovaný se neštítel napadnout handicapovaného. Náš hrdina se zachránil útekem na travnatý terén, kde vozíčkář neměl šanci. A mohli bychom pokračovat dále a dále. Řeknete si, vždyť mají hole, proč je s nimi nepřetáhnou? Jenže ona hůl je celkem křehká a lehká, snadno se zlomí. Je určena na každodenní nošení, slouží k orientaci v prostoru. Kurz sebeobrany, ušitý na míru skupině osob se specifickými potřebami, byl žádoucí. Při hledání realizátora kurzu pozitivně zareagoval pan Josef Miskolczi, instruktor bojového umění KRAV MAGA. Ochotně přijel na středisko v Chebu, aby se seznámil s problematikou nevidomých a slabozrakých, dostal potřebné materiály, pomůcky a instrukce, mezi nimiž byl i požadavek, že s žádným s klientů se nebude „mlátit“ o žíněnku, což tedy ani on sám neshledával jako nutné a brzy navrhnul koncepci reálné sebeobrany.

Samotný kurz byl potom rozdělen do dvou dnů 10. a 17. září 2024 a konal se v Mariánských Lázních v tělocvičně Zlatý lev, která poskytovala nejen prostory pro samotnou realizaci, ale i skvělé zázemí. Klienti se seznámili s teorií a psychologickými možnostmi sebeobranu. Prakticky si potom vyzkoušeli různé techniky úchopů k odražení útoku a získání tak času například pro zavolání pomoci nebo i útěku v případě znalosti prostředí. K nácviku byly použity lapy, obdélníkové i obličejové, umělý nůž, teleskopický obušek, kubotan a cvičný „pepřový“ sprej, se kterým se účastníci naučili pracovat. Byl instruktorem vybrán jako vhodný pro nevidomé a slabozraké, jelikož samotná úprava spreje zabraňuje, aby si jej obránce omylem vstříknul na sebe. Pan Miskolczi vymyslel i možnost obrany křehkou bílou holí, kterou pro přípravu ke kurzu samozřejmě obdržel.

Dva dny kurzu byly velice intenzivní a i počáteční pochybovači o reálnosti sebeobranu pro nevidomé a slabozraké nakonec uznali, že to mělo smysl. Protože, když Vám bude chtít někdo doopravdy ublížit, udělá to, ať jste nevidomí nebo ne. Nelze ani neustále uvažovat ve stylu „CO KDYŽ“ a „CO KDYBY“, těch variant je nesčetně. Slovy pana Miskolcziho: „Nebojte se utéct, zvládnout situaci bez boje a zranění je nejlepší řešení, ale když už k tomu dojde, NEBOJTE SE BRÁNIT SE. Útočníka kolikrát překvapí už jen to, že něco uděláte. Ale musí to být s odhodláním. A když se kopáním a škrábáním zvládne ubránit dvoukilová kočka, proč byste to nezvládli Vy!“

Kurz byl spolufinancován z programu Malý Leader MAS 21 Chebsko. Každý z účastníků kurzu obdržel darem funkční pepřový sprej, s jehož modifikací trénovali obranu, mnozí si pořídili také kubotan, se kterým pracovali a všichni si přáli kurz v budoucnu zopakovat.

Dagmar Vokálová,  
pracovnice střediska v Chebu

## **CVIČNÁ KUCHYŇKA**

Nejen chebské středisko je vybaveno cvičnou kuchyňkou, která je oproti běžné kuchyni vybavena pomůckami k nácviku přípravu pokrmů pro zrakově znevýhodněné osoby. Spousta nevidomých a slabozrakých si totiž dokáže v rámci sebeobsluhy a samostatnosti jídlo připravit sama, ale zároveň má potřebu se v přípravě pokrmu zdokonalit nebo se naučit něco nového. Mezi vybavení kuchyňky patří mimo jiné mluvicí kuchyňská váha, držák na krájení cibule, hmatově označený minutník, mantinel na talíř, plátkovací zarážka, oddělovač vaječných bílků, hmatová odměrka a spousty dalších.

Klienti střediska v Chebu možnost nácviku přípravu pokrmu rádi využívají. Naučili se například připravit voňavé kuře s červenou čočkou, které obohatilo i jejich čichový vjem, neboť v receptu bylo použito koření Garam Masala, s nímž se doposud klienti nesetkali. Neméně zajímavá byla příprava také Tondova kuřete, kde je třeba spousty kořenové zeleniny a tak o trénování krájení a loupání nebyla nouze.

Před Vánocemi si klienti také uhnětli perníkové těsto nebo těsto na vánočku. Samotné pletení vánoček vyžadovalo určitou míru zručnosti a trpělivosti, nicméně všichni to s větší či menší podporou zvládli a každý si domů odnášel vlastnoručně vyrobenou vánočku.

Dagmar Vokálová,  
pracovnice střediska v Chebu

## **KOZODOJ A VLIV ZVÍŘAT PRO HANDICAPOVANÉ A NEVIDOMÉ**

KOZODOJ je jedinečným místem, kde se lidé s handicapem mohou setkat se zvířaty a zažít terapeutické účinky, které tato setkání přinášejí. Zvířata hrají v životech handicapovaných a především nevidomých, zásadní roli. Na Kozodoji mohou návštěvníci nejen pozorovat, ale také se aktivně zapojit do péče o různá domácí i exotická zvířata, což napomáhá jejich rehabilitaci a emocionální pohodě.

Zvířata jako jsou psi, kočky, kozy, koně, ale i exotická zvířata jako pštrosi nebo lamy, mohou mít velmi pozitivní vliv na psychickou pohodu člověka. Tito tvorové pomáhají lidem s handicapem cítit se méně izolovaní a více propojení s okolním světem. Psi a kočky jsou již dlouho známí svými terapeutickými schopnostmi, zvláště u nevidomých v každodenním životě, ale i jiná zvířata mohou poskytnout emocionální podporu. Například kozy a ovce mohou svou přítomností a interakcí s lidmi podpořit relaxaci a zmírnit úzkosti. Setkání s prasaty, králíky nebo krocany může být velmi obohacující. Svou klidnou a přátelskou povahou mohou nabídnout uklidnění a pocit společenství. Zvířata pomáhají v rozvíjení smyslů, zejména hmatu, který je pro nevidomé klíčový. Koně a především tažní koně, jsou velkým pomocníkem pro lidi s tělesnými a mentálními problémy. Jízda na koni, která je na Kozodoji možná, podporuje zlepšení rovnováhy, motorických dovedností a zároveň nabízí emocionální zážitek, který uvolňuje stres a zvyšuje sebevědomí. Tento komplexní přístup na Kozodoji posiluje nejen psychické zdraví, ale také podporuje společenské vazby mezi handicapovanými lidmi, což je pro jejich integraci do společnosti zásadní. Kozodoj je proto místem, kde se prolíná péče o zvířata s péčí o člověka a kde příroda a zvířata poskytují uzdravující sílu a nové možnosti pro růst a pohodu. Je to lék nejen na osamělost, ale i každodenní výzvy, které život s handicapem přináší.

Monika Ďuricová  
pracovnice střediska Karlovy Vary

Foto – viz. příloha str.34



## HLEDÁNÍ UMĚNÍ V CHEBSKÝCH ULÍČKÁCH

Městská knihovna v Chebu již čtvrtým rokem připravila pro veřejnost pátrací a luštitelskou hru Chebská hledačka, na jejímž konci úspěšné účastníky čekaly klíče od trezoru, který v sobě skrýval odměnu. Letos měla hra podtitul „Umění v chebských uličkách“ a nutno dodat, že byla snad nejlepší z uplynulých ročníků. Pro nevidomé a slabozraké osoby o to spíš, že spousta objektů k nasbírání indicií umožňovala haptickou kontrolu. Klienty ze střediska v Chebu posílily klientky střediska v Karlových Varech a vznikla tak úžasná spolupráce plná nových poznatků. Chebská hledačka odhalila místa, která člověk míjí, ale nevšímá si jich nebo neví, že mají svůj zvláštní význam. Co nešlo prohlédnout hmatem, bylo klientům popsáno slovně. Závěrečnou tajenku všichni vyluštili a trezor tak odhalil své tajemství. Pro klienty přinesla hledačka ještě další bonus v tom, že velká část trasy vedla přes Krajinku, čímž se hledačka stala zároveň příjemnou turistikou.

Dagmar Vokálová,  
pracovnice střediska v Chebu

Foto – viz. příloha str.34

## DEN SENIORŮ V NOVÉ ROLI

V současné opravdu informacemi přehlcené době je nutné, ale zároveň složité, dostat se k potřebným kvalitním informacím. Paleta jednotlivých služeb od nabídky Senior pasů, přes nabídku sociálně aktivizační spolupráce u dalších organizací, například KSK Centrum o.p.s. nebo společnost Agentura domácí péče LADARA o.p.s., až po naši nabídku pestrých služeb i zážitků TyfloCentra, kde ukazujeme široké veřejnosti svět pod heslem: „Vnímám, i když nevidím.“

Nová Role je velmi specifické město s historií a lidmi, kteří se opravdu snaží o to, aby bylo město zajímavější i krásnější.

Právě pro prezentaci služeb různých poskytovatelů zvolila rada města Nová Role v čele se starostou Mgr. Lubošem Pastorem netradiční způsob – páteční „dýchánek“ nejen pro seniory, ale zejména pro ně – „Oslavy Dne seniorů“, které se konaly v pátek 11. října 2024 v Kulturním domě Nová Role.

Kulturní dům se změnil k nepoznání, ale pro pamětníky to byl v podstatě návrat do prostor, který znají už desítky let.

Před vchodem do hlavního sálu TyfloCentrum prezentovalo „bílé“ hole pro nevidomé a slabozraké. Mnohé překvapovalo, jak je hůl citlivá a k čemu slouží kulovité zakončení hole.

Uvnitř, v předsálí, byly umístěny ukázky haptických prací, které si pod heslem „Vnímám, i když nevidím“ nejen hmatem prohlédla řada seniorů. Všechny nás překvapil zájem o exponáty a řada návštěvníků si vyzkoušela imitovat slepotu a hmatem „přečíst“ nápis uvnitř hlavy. Mezi další keramické

výtvořily patřila tanečnice, ke které vede několik cest, tedy úzkých žlábků kde se prst nesmí „ztratit“.

Vše kolem bylo uvolněné a účast byla opravdu hojná. Vladimír Hron „rozjel“ svou show na plné pecky a to dokonce tak, že se řada seniorů zvedla ze sedadel a tancovala na staré známé hity, které pomalu odvál čas.

Přesto se i u stolu naší organizace s brýlemi imitujícími různá zraková postižení, s Pichtovým psacím strojem a ukázkami Braillova písma, střídala početná skupina, zejména návštěvníků.

V průběhu času se začala osmělovat i nejmladší generace a velice aktivně si chtěla zkusit, jak se člověk se zrakovým postižením cítí a jak vnímá okolní realitu. Tentokrát bylo nutné opravdu vyhovět všem, protože zájem nejmladších byl velmi upřímný.

Vladimír Hron pak v přestávce představil naši organizaci TyfloCentrum Karlovy Vary, o.p.s. a k našemu překvapení následoval velmi příjemný a básnický vyjádřeno „hladící“ potlesk.

Den seniorů v Nové Roli bylo velmi příjemné setkání se širokou veřejností i s možnými budoucími klienty.

Radek Hromuško

Foto – viz. příloha str.34

## **VÝLET DO LOKTE PODZIMNÍ KOUZLO HRADU A ČESKÝCH TRADIC**

Na podzim jsme společně s klienty vyrazili na výlet do malebného městečka Locket, které se pyšní krásným hradem a působivou podzimní krajinou. Tento výlet přinesl nejenom kouzelné zážitky, ale také návrat k českým tradicím a rukodělným výrobkům. První zastávka byla v jednom z místních obchůdků, který nabízel krásné vánoční ozdoby vyrobené v Jablonci. Každý z nás si zde mohl prohlédnout a osahat tradiční skleněné skvosty a zavzpomínat na ozdoby, které máme doma. Někteří klienti neodolali a přivezli si domů novou ozdobu na stromeček, jako suvenýr a připomínku našeho výletu.

Poté jsme zamířili do galerie porcelánu, kde jsme se s obdivem dívali na vystavené výrobky. Mnozí z nás si zde vybrali nové kousky, aby si doplnili nebo oživilí domácí kolekci porcelánu. Výběr byl pestrý a každý si mohl najít něco, co se hodí k jeho vkusu. S narůstajícím hladem jsme se rozhodli dopřát si pauzu a ochutnat místní kuchyni v restauraci Goethe. Místní jídla nás příjemně překvapila a nabrali jsme síly na další část našeho programu.

Po obědě se naše skupina rozdělila na dvě části. Zdatnější turisté se vydali na procházku podél řeky Ohře, směr Svatošské skály. Tento přírodní útvar je opravdu dechberoucí a cesta kolem řeky nabídla příjemnou atmosféru podzimního lesa. Druhá část se mezitím přesunula do knihovny na Radnici města Locket, kde si prohlédli stálou expozici knižní vazby a umělecké knižní vazby Jany Přibíkové. Tato výstava byla krásným završením kulturní části našeho výletu. Program pokračoval návštěvou pivovaru Svatý Florián. Odtud jsme se mohli pokochat popisem nádherného výhledu na město

Loket a jeho historické hradby, což bylo pro mnohé nezapomenutelným zážitkem. Výlet jsme zakončili v místní cukrárně, kde jsme si pochutnali na lahodném dortíku. Tento sladký závěr byl ideálním doplněním energie před cestou zpět autobusem.

Celý výlet splnil naše očekávání a zanechal v nás krásné vzpomínky na podzimní Loket. Už nyní se těšíme na další společná dobrodružství.

Monika Ďuricová  
pracovnice střediska Karlovy Vary

Foto – viz. příloha str.35

## **ČAJ O DRUHÉ ODPOLEDNE PLNÉ CHUTÍ, VŮNÍ A POVÍDÁNÍ**

Jedno listopadové odpoledne jsme se s klienty sešli u příjemné aktivity nazvané „Čaj o druhé“. Tento program nebyl jen o pití čaje, ale také o jeho přípravě, poznávání a sdílení zážitků spojených s oblíbeným nápojem.

Klienti měli možnost zapojit se do příprav čaje za použití kompenzačních pomůcek. Například lupy jim umožnily přečíst si složení bylinkových čajů a mohli dozvědět více o jednotlivých ingrediencích i jejich účincích. S pomocí hladinky si pak sami nalili čaj do hrnečků, což přispělo k jejich větší samostatnosti a radosti z vlastního zapojení.

Během ochutnávání jsme si společně povídali o čajích z celého světa. Diskutovali jsme o různých druzích čajů, jejich přípravě i kulturních zvyklostech v asijských zemích. Zajímavé bylo slyšet, jaký čaj považují klienti za nejlepší, který jim nechutnal a který byl pro ně naopak nejexotičtější.

Celé odpoledne se neslo v přátelské atmosféře provoněné čajem. Klienti ocenili možnost ochutnat různé druhy čajů a rozšířit si obzory o zajímavé informace. Závěr setkání přinesl myšlenku, že bychom mohli příště pozvat na originální ukázkou přípravy čaje a vyprávění o tradicích i někoho z ciziny.

„Čaj o druhé“ byl pro všechny skvělým zážitkem, který bychom si rozhodně rádi zopakovali. Bylo to odpoledne, které spojilo chuťové zážitky s novými poznatky a vzájemnou interakcí, což naši klienti ocenili. Těšíme se na další čajová dobrodružství plná vůní a chutí.

Monika Ďuricová  
pracovnice střediska K. Vary

## **CENTRUM PREVENCE KRIMINALITY MĚSTSKÉ POLICIE V CHEBU**

Vrch. prap. Andrea Lokingová z Oddělení prevence kriminality Městské policie docházela za našimi klienty na chebské středisko již v uplynulých letech. Tentokrát nás však pozvala do nového Centra prevence kriminality v Palackého ulici v Chebu. Na besedu byly připraveny nejen příslušnice Městské policie, ale také zástupkyně PČR. Poté, co se klienti seznámili s prostředím centra, rozvinula se debata o zásadách ochrany osobního

majetku na veřejnosti, zejména při nákupech v obchodech. Klienti se také dozvěděli o kampani Volač a Klikač, která vznikla ve spolupráci ČSOB a PČR o nejčastějších typech podvodů v kyberprostoru a o tom, jak se jim bránit.

Setkání bylo velice přínosné a příjemné, a tak byla domluvena další beseda, která byla zaměřena na bezpečnost v dopravě, silničním provozu a rozebrány bariéry při chůzi. Nevidomé a slabozraké klienty nejvíce trápily stavební úpravy v terénu, kdy překážka v naučené trase vznikne náhle, bez varování. S policisty hledali možnosti, jak se o takových překážkách dozvědět včas. Jedním z návrhů bylo využití aplikace Munipolis, což je komunikační brána pro obce a města, kam lze městu nahlásit závady. Zda se zrakově handicapovaným osvědčí, ukáže čas. Vedla se též diskuze o elektromobilech, které jsou pro nevidomé v provozu neslyšné a tudíž obávané. Setkání s příslušníky policie bylo v mnohém přínosné a příjemné.

Foto – viz. příloha str.35

Dagmar Vokálová,  
pracovnice střediska v Chebu

## **ZÁŽITKOVÝ SEMINÁŘ PRO BUDOUCÍ ZDRAVOTNÍKY A PEČOVATELE V CHEBU**

TyfloCentrum Karlovy Vary o.p.s. pořádá zážitkové workshopy, kde účastníci mohou nahlédnout do života lidí se zrakovým znevýhodněním. Chebské středisko letos uspořádalo dva semináře jako odměnu za pomoc při sbírce Bílá pastelka pro SZŠ Cheb.

Studentky a studenti oborů praktická sestra a sociální činnost si tak mohli interaktivní formou vyzkoušet chůzi s bílou holí, orientaci v prostoru a na schodišti, seznámit se s vybranými kompenzačními pomůckami, podepsat se pomocí podpisového rámečku, barevně spárovat ponožky nebo si zahrát některou ze stolních her pro zrakově znevýhodněné občany. Pozornost byla také věnována stolování, jelikož v nemocnici či pobytovém zařízení sociální služby se při výkonu svého budoucího povolání studenti s nevidomými klienty setkají s velkou pravděpodobností. Zkusili si tedy nejen usadit nevidomého ke stolu, nalít tekutinu pomocí indikátoru hladiny, zorientovat se na talíři, ale zjistili také to, jaké nástrahy pro zrakově postiženého číhají při rutinním servírování jídla na tácu, který je běžně používán ve většině zdravotnických zařízení. Vše absolvovali s klapkami na očích. A protože mezi zrakově znevýhodněné osoby nepatří jen zcela nevidomí, ale i lidé slabozrací, byly k dispozici také simulační brýle, které jsou navrženy tak, že omezením zorného pole poskytují představu, co může vidět člověk s některými očními vadami. Velkému úspěchu se těšila beseda s klientem chebského střediska, panem Antonínem, který pravidelně pomáhá šířit osvětu veřejnosti a i zde ochotně zodpověděl všechny otázky studentů. Nemalá pozornost byla věnována Antonínově věrné pomocnici, vodící fence Daki.

Foto – viz. příloha str.35

Dagmar Vokálová,  
pracovnice střediska v Chebu

# OHLÉDNUTÍ

---

## STŘEDISKO OSTROV

Letní měsíce jsme se věnovali více vycházkám a objevování krás přírody. Abychom využili každého slunečního paprsku, často jsme se vydávali k Boreckým rybníkům a do parku. Na těchto vycházkách jsme si užívali zvuků přírody a vůně, které se nesly vzduchem.

Stezka Borecké rybníky nabízí úžasnou kombinaci přírodní krásy a historie, a zároveň je ideálním místem pro vycházku či turistický výlet. Na stezce je i pár odpočinkových míst s lavičkami a na rybníku nás už vítaly labutě a kachny, které se těšily na nějakou dobrotu od nás. Je to jedno z našich oblíbených cílů vycházek. Není daleko a čeká tam na nás vždy něco nového. U rybníků jsme krmili kachny a labutě, které se tam plavily elegantně po hladině. Bylo nádherné sledovat, jak se k nám ptáci přibližovali a přijímali pokrm s důvěrou.

Po krmení kachen a labutí nikdy nezapomeneme navštívit minizoo nedaleko Boreckých rybníků, kde máme možnost pozorovat a krmit lamy. Klienti bývají vždy nadšeni, když mohou cítit teplou srst lamy a slyšet zvuky, které vydává. Pro ně to bývá zážitkem plným smyslů a radosti. Setkání zrakově postižených s lamy a jejich krmení představoval unikátní zážitek spojující terapeutické působení zvířat a podporu pro osoby se zrakovým postižením.

Tyto dny strávené mezi přírodou a zvířaty jsou pro naše klienty nezapomenutelným zážitkem, který jim přinesl spoustu pozitivních emocí a vzpomínek. A ačkoliv nemohou plně vidět krásu okolní krajiny, byli schopni si ji představit a prožít ji s pomocí ostatních smyslů. Každý z nich si odnesl úžasný zážitek a pocit naplnění, který ještě dlouho budou nosit v srdci.

Při vycházkách jsme ale nelenili, ale také procvičovali paměť formou slovních testů a kvízů a podobných cvičení. Tím jsme se současně připravovali na kulturně společenskou akci - 2. ročník Tyfložený. Touto akcí se uzavřela série aktivit Tyfloléta 2024. Jako každý rok se i tato událost konala ve Velichově v hostinci U Lípy. Tentokrát se vyráběla jablíčka v županu a vymýšlela se slova, která obsahují číslovku „STO“. Vítězství si odnesla reprezentantka ostrovského střediska paní Eva Dontová. Po skončení soutěže nás čekalo opět DUO NÁVRATY, které všechny zvedl ze židlí a tančilo se, zpívalo se .... Léto uplynulo jako voda a na nás čekali podzimní relaxace v multismyslové místnosti, která klientům mohla nabídnout rozšířenou kapacitu a zútulnění této místnosti. Zaboření v 3D koberci a uvelebení do relaxačních křesílek jsme se nechali unášet relaxační

hudbou. A to díky finanční podpoře organizace MAS KRUŠNÉ HORY, O.P.S., KARLOVARSKÝM KRAJEM a MĚSTEM OSTROV, s kterou jsme mohli tuto místnost dovybavit. V podzimních aktivitách jsme si také užili netradiční formu relaxace, malování s hudbou. Při poslechu klavírních skladeb Ludwiga van Beethovena, Wolfganga Amadea Mozarta a Johanna Sebastiana Bacha jsme se pustili do malování obrazů.

Tato forma multisenzorického umění přinesla silný a emotivní zážitek, při kterém klienti mohli vyjádřit své pocity a myšlenky. Propojení hudby a malování přinesla našim klientům úplně nový rozměr – propojení zbylých smyslů. Výsledkem jsou obrazy, které nám zdobí naši multismyslovou místnost.

Jednou z dalších aktivit, která byla s napětím očekávána, se tentokrát odehrávala v jednom nedělním podvečeru. A tou byla návštěva koncertu POP NEBO OPERA s Danielem Hůlkou a Jakubem Pustinou, který se konal v Kostele Zvěstování Panny Marie. Už jen koncert v kostele byl zážitkem, který spojuje hudbu, umění a duchovnost do jedinečného celku. Kostel jako místo konání koncertu poskytl specifickou atmosféru a akustiku, která dodala hudbě další rozměr a zážitek z poslechu byl obohacen o prostředí, ve kterém se konal.

Také nesmíme zapomenout na celonárodní sbírku Bílá pastelka která probíhala ve dnech 14. 10. - 16. 10. Díky patří studentům SPŠ Ostrov, kteří nám každoročně pomáhají se sbírkou.

Další z velmi očekávaných a oblíbených aktivit, byl další keramický workshop. Malování na keramiku v ART&Ceramic Ostrov.

Představte si svět umění, kde barvy a tvary nejsou vnímány očima, ale hmatem a představivostí. Malování na keramiku pro zrakově postižené je nejen způsobem vyjádření, ale i cestou k sebevyjádření a rozvoji dovedností. Pracovníci při tom hráli klíčovou roli jako průvodci a asistenti. Poskytovali slovní navigaci a podporu, což pomohlo zrakově postiženým účastníkům orientovat se v prostoru a materiálech. Díky jejich vedení mohli účastníci samostatně tvořit, aniž by se cítili ztraceni nebo nejisti. Malování na keramické polotovary je fascinující proces, který může být inspirativní a obohacující pro zrakově postižené umělce. S náležitou podporou a přizpůsobením může tato činnost vyústit v krásná a jedinečná díla, která odrážejí osobnost a kreativitu jednotlivců.

A protože Vánoce už klepou na dveře a tvoření je opravdu u našich klientů velmi oblíbené, pokračovali jsme s nimi ve výrobě vánočních ozdob a vánočních přáníček, což bylo opět skvělým a obohacujícím zážitkem. Při těchto společných tvořeních si klienti mohou vzájemně pomáhat a sdílet nápady. Je to tudíž nejen kreativní proces, ale také skvělá příležitost pro sociální interakci a posílení mezilidských vztahů. A navíc jako bonus si každý z klientů odnášel vlastnoručně vyrobený dáreček pro své blízké.

Aktivity tohoto roku jsme ukončili vánočních besídkou. I letos jsme se mohli radovat z vystoupení děti z ostrovské mateřské školy „Pohádka“ pod vedením paní ředitelky Jolany Nečové s vánočními koledami. Vánoční besídka byla krásnou příležitostí k tomu, aby se klienti mohli zapojit do vánoční atmosféry a oslav. Když zpívali koledy, vytvořili příjemnou a slavnostní vánoční náladu, kterou podtrhovalo i osvětlení svíčkami a vánočními světýlky. Připomněli jsme si nejen koledy, ale i vánoční zvyky a tradice, ať ty, které se dodržují dodnes, ale i ty zapomenuté.

A dárečky byly také. Všichni klienti měli radost z drobných dárečků od dětí a od týmu TyfloCentra a nemenší radost měli také z drobného pohoštění, které ostrovské TyfloCentrum též zajistilo. A tím naše shrnutí končí a za Ostrov se podívejte, co na Vás chystáme v roce 2025.

Dana Szarková, DiS

Foto – viz. příloha str.36

## **STŘEDISKO CHEB**

Slunečné letní počasí jsme na chebském středisku využili k turistice a venkovním aktivitám. Spojili jsme síly se střediskem v Karlových Varech a vyrazili s nimi do volnočasového areálu Rolava, kde si klienti užili koupání a zahráli si hry Petanque a Mölkky. Také jsme navštívili Karlovy Vary v době konání Mezinárodního filmového festivalu, kde se klientům podařilo vyfotit se s některými osobnostmi českého showbyznysu. Klienti z Karlových Varů naopak dorazili do Chebu, aby se zapojili do kvízové hry, připravené Městskou knihovnou v Chebu, s názvem Chebská hledačka. Při pátrání po indiciích vedoucích ke získání klíčů od trezoru s pokladem všichni vzájemně přátelsky spolupracovali. Klientka Klára ze střediska v Karlových Varech pozvala poté zájemce na svou chatu v Dolní Kamenici na Sokolovsku, kde se uskutečnilo přátelské posezení, grilování a turistika. Akce byla velice zdařilá a Klárka se pak na oplátku zúčastnila aktivity chebského střediska, kterou bylo grilování a opékání buřtů v Přírodním parku Prelát v Mariánských Lázních. Někteří klienti střediska v Chebu bydlí v Mariánských Lázních a blízkém okolí, výborný tip na toto krásné místo u Prelátova pramene vzešel z jejich podnětu.

Klienti střediska v Chebu také navštívili komentovanou výstavu Historické cukrárny s prvky haptiky v Městském muzeu v Aši, která se nakonec rozšířila o exkurzi stálé expozice muzea věnované textilnictví.

V září se uskutečnil v Mariánských Lázních Kurz sebeobranu pro nevidomé a slabozraké, který pro TyfloCentrum Karlovy Vary o.p.s. realizoval zkušený instruktor bojového umění KRAV MAGA pan Josef Miskolczi a mohl být pořádán za finanční podpory dotačního programu Malý Leader MAS 21

Chebsko. Kurz se uskutečnil v Mariánských Lázních v tělocvičně Zlatý lev a byl rozdělen do dvou dnů. Klienti se na něm mimo jiné učili práce s pepřovým sprejem nebo kubotanem, nacvičovali s lapami, umělými noži a se sebou navzájem. Získali základní informace o možnostech sebeobranu a hlavně podporu v tom, aby se nebáli bránit se. Instruktor Josef Miskolczi kurz skvěle připravil dle specifických potřeb nevidomých a slabozrakých občanů a klienti chebského střediska si jej do budoucna přejí zopakovat.

Další preventivní činností v oblasti péče o zdraví a bezpečí byly besedy v Centru prevence kriminality Městské policie v Chebu v Palackého ulici, při nichž se klienti seznámili mimo jiné s kampaní Volač a Klikáč o bezpečnosti v kyberprostoru nebo zkusili s policisty vyřešit informování o překážkách a nástrahách v ulicích města.

Na podzim si ještě klienti stihli zasportovat při jízdě na tandemovém kole v prostředí areálu Krajinka. Tělo také protáhli a zrelaxovali v bublinkách Aquafora ve Františkových Lázních.

Velice přínosná a plná informací byla hmatová, komentovaná exkurze pro nevidomé a slabozraké klienty v Muzeu Numismatiky v Chebu.

Neméně zajímavá a obohacující byla také návštěva chebského pivovaru Skaut.

Klienti chebského střediska měli také možnost užít kontaktu se zvířaty a to jak na farmě Kozodoj ve Staré Roli, tak v Kočičí kavárně v Chebu.

Nejen dámská část klientely se zúčastnila akce ve Velichově. Střediskem Ostrov tam byla uspořádána soutěž o titul Tyfložena, kde bylo do dění umně zapojeno i publikum, nejen fanděním.

Na středisku v Chebu se také velké oblibě těšilo Čtení do ucha, kdy za klienty docházely pravidelně knihovnice z Městské knihovny v Chebu a představily jim předčítáním některou z knih nebo přinesly společenskou hru. Práci s některými kompenzačními pomůckami a nácvik přípravy pokrmů se uskutečnil ve cvičné kuchyňce na středisku. Klienti se značnou zručností zvládli kuře s kořením Garam Masala a s červenou čočkou, Tondovo kuře, těsto na perníčky i vánočku. Při pletení vánočky bylo třeba se více soustředit, všichni to však zvládli na výbornou.

Dagmar Vokálová,

Foto – viz. příloha str.37



# PŘEHLED AKTIVIT STŘEDISKA KARLOVY VARY

## Červenec:

**Chebská hledačka** byla dobrodružná a zábavná akce v přírodě a hledání různých indicií po městě Chebu.

**Volnočasový areál Rolava** nám poskytl relaxaci, koupání i společnou hru pétanque.

**Tyflobuřty** na náplavce bylo příjemné setkání při opékání buřtů na břehu řeky Ohře.

**Beseda s Klárkou Krejčovou** a její poutavé povídání o chovu zvířat na farmě s haptickou ukázkou zvířat.

**58. ročník MFF v Karlových Varech**, kdy jsme navštívili filmový festival a při procházce festivalovým městem se setkali s herci, kteří zde pobývali.

## Srpen:

**Grilovačka v Kamenici** bylo setkáním při grilování masových a zeleninových dobrot spojené s výletem a turistikou. Pravidelnou aktivitou střediska K.Vary je oblíbená **kavárna Pohoda**, kde si užíváme nejen osvěžující zmrzliny a lahodných zákusků, ale plníme i různé úkoly a kvízy.

Měsíc jsme zakončili **na Rolavě** při sportovním odpoledni hrou petanque a plaváním.

## Září:

Exkurze na **Farmu Kozodoj** byla plná poznávání a kontaktu se zvířaty, které si mohli klienti hapticky prohlédnout.

Další oblíbenou společnou činností je vaření, tentokrát to byly ve **Světě chutí** švestkové knedlíky z tvarohového těsta. Nebráníme se ani recyklaci z netradičních materiálů a při jejich tvoření jsme použili plastové lahve a výtvary si hodnotili při kreativním workshopu na **Výtvarném odpoledni**.

Závěr měsíce patřil společensko- kulturnímu programu, a to soutěži o **Tyfloženu** ve Velichově.

## Říjen:

Sportovní aktivita venku nechyběla ani v tomto měsíci, a to na **náplavce**, kde si klienti zahráli oblíbený petanque.

Každé poslední pondělí v měsíci patří pravidelnému **tréninku v kuželkách**, aby tým TyfloCentra nevyšel z formy.

Také jsme se po aktivním létě potřebovali **zrelaxovat**, a tak jsme při meditační hudbě nabyli zpět energii na středisku.

**V zrcadle času** jsme zavzpomínali při fotografiích z dětství a přidali nostalgické vzpomínky.

Při kreativním **Výtvarném odpoledni** bylo úkolem vytvořit podzimního maskota střediska, kterého se podařilo společně stvořit a pojmenovat.

## **Listopad:**

Měsíc jsme začali procházkou a aktivitou v přírodě **z Lokte podél řeky Ohře.**

**Hrajeme hmatem,** bylo herní odpoledne plné zábavy se společenskými hrami.

V Krajské knihovně jsme se vzdělávali a vyslechli **přednášku o Gruzii,** která byla velice zajímavá a poučná.

Účastnili jsme se také slavnostního **předávání sociálního automobilu,** který usnadní dopravu za našimi uživateli.

Ostrovským střediskem jsme byli pozváni na kreativní **arteterapii v dílně ART & CERAMIC,** kde si klienti mohli k nadcházejícím svátkům nazdobit keramický stromeček. Tato akce se všem moc líbila.

Další besedou v Krajské knihovně K.Vary byla **Tajemství přírody,** kdy jsme vyslechli zajímavosti z našeho kraje o bylinách a rostlinách. Tento

měsíc odstartovala **Tyfloliga** v kuželkách a padaly samé skvělé výkony.

Jelikož se blížil adventní čas, tak si klienti měli možnost za pomoci kompenzačních pomůcek vyzkoušet **pečení vánočního cukroví.**

## **Prosinec:**

**Adventní simulovaná střelba** pomocí zvuku odstartovala nejhezčí předvánoční aktivity, které budou pokračovat **Mikulášskou besídkou** a další týden slavnostní zakončení aktivit střediska K.Vary **Vánoční pohodičkou** s hudbou a dětmi ze ZUŠ pod vedením manželů Fajkusových v Krajské knihovně K.Vary.

Foto – viz. příloha str.38

Monika Ďuricová  
pracovnice střediska K.Vary

## **PODĚKOVÁNÍ**

### **PODĚKOVÁNÍ JOSEFU MISKOLCZOVI , SK KRAV MAGA CLUB**

V září se v Mariánských Lázních uskutečnil speciální Kurz sebeobranu pro nevidomé a slabozraké, který by se bez pozitivního přístupu a ochoty pana Josefa Miskolcziho, hlavního instruktora SK Krav Maga Clubu v Karlovarském kraji, nemohl zrealizovat. Nebylo lehké připravit kurz na míru zrakově handicapovaným občanům, pan Miskolczi se však úkolu zhostil profesionálně a náplň kurzu byla velice přínosná. Děkujeme za pomoc zrealizovat projekt, který měl smysl.

Dagmar Vokálová,  
pracovnice střediska v Chebu

## PODĚKOVÁNÍ MĚSTSKÉ KNIHOVNĚ V CHEBU

Děkujeme pracovnícím Městské knihovny v Chebu, z oddělení pro dospělé čtenáře, za pravidelné návštěvy našeho střediska při aktivitě Čtení do ucha, konkrétně paní Miroslavě Eklové, Marii Miklišové a Gabriele Zetochové nejen za výborný výběr knih nebo her, ale také za vstřícnost, laskavost a humor, s jakými každá z jejich návštěv probíhá.

Také děkujeme týmu, který sestavil úkoly a trasu Chebské hledačky, neboť letos byla opravdu zdařilá.

Dagmar Vokálová,  
pracovnice střediska v Chebu

## PŘIPRAVUJEME

---

### Středisko KARLOVY VARY

Na rok 2025 má středisko naplánováno pestrou nabídku akcí a aktivit zaměřených na podporu aktivního životního stylu, vzdělávání a komunitního života. Zde je stručný přehled:

#### Tyfloliga v kuželkách

Probíhá od listopadu 2024 do června 2025. Tato liga podporuje sportovní aktivity a integraci osob se zrakovým postižením.

#### Lázeňský turnaj v kuželkách a simulované střelbě

Turnaj spojuje sportovní výkony a relaxaci v lázeňském prostředí, přičemž klade důraz na dostupnost a inkluzi.

#### Tyfloturista

Od září 2025 do června 2026 bude probíhat turistický program zaměřený na poznávání přírody a regionu, ideální pro ty, kdo rádi tráví čas aktivně venku.

#### Zelený den

Uskuteční se 28.dubna 2025 v Krajské knihovně v Karlových Varech. Tématem bude pravděpodobně environmentální výchova nebo podpora udržitelnosti.

#### Zážitkový seminář pro ZŠ v Sokolově

Naplánován na únor 2025, zaměřen na praktické a zábavné formy vzdělávání dětí, pravděpodobně s důrazem na senzibilizaci a inkluzi.

Tyto aktivity ukazují snahu střediska nabídnout bohatý program, který podporuje vzdělávání, sport, komunitní zapojení i zábavu.

## **Středisko OSTROV**

Oblíbená aktivita procvičování paměti, tentokrát vedená nevidomou pražskou lektorkou paměti p. Odehnalovou, která pro vás připravila trénování paměti prostřednictvím pomocných technik a také koncentrační cvičení zaměřená na udržení pozornosti. Toto procvičování bude probíhat vždy 1x měsíčně.

Další aktivitou, která nás čeká je série relaxací – jednou z nich je relaxace v multismyslové místnosti ve středisku a dalším druhem relaxace v solné jeskyni Agricola v Jáchymově.

Novinkou, kterou pro vás chystáme je „Čtení pod lampou“, při kterém se spolu vydáme do dětství za pomocí krásných českých pohádek.

Abychom se i něco nového dozvěděli, další novou aktivitou je aktivita s názvem „PRSTEM PO MAPĚ“. Tématické aktivity zaměřené vždy na jednu vybranou zemi.

V neposlední řadě se také chystá již 3. ročník Tyfloženy, který bude zakončovat Tyfloléto 2025. Máte nějaký skvělý nápad, v čem bychom si mohli změřit síly, nápaditost a šikovnost? S nápady se nás beze všeho obraďte, rádi je přivítáme.

A to je z naší malé ochutnávky ostrovského střediska vše.

Přesné termíny zjistíte vždy v aktuálním programu střediska.

Dana Szarková, DiS  
Sociální pracovníce

## **STŘEDISKO V CHEBU PŘIPRAVUJE:**

EXKURZE – HVĚZDÁRNA KARLOVY VARY

HAVAJSKÉ SPORTOVNÍ KLÁNÍ NOVÁ ROLE – TYFLOTROJBOJ

VELKÁ KŘÍŽOVÁ CESTA VE STARÉM HROZŇATOVĚ A

POUTNÍ AREÁL MARIA LORETO

STEZKA SPISOVATELŮ MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

STŘELNICE NA ZLATÉ

DEN S GOLEMEM – PEČENÍ CHLEBA

Dagmar Vokálová,  
pracovnice střediska v Chebu

## DOMÁCÍ SLANÝ KARMEL

Hledáte originální jedlý vánoční dárek, nebo si jen chcete jen zamlsat? Za tuto dobrotu vám všichni budou líbat ruce! Hitem posledních let je slaný karamel. Přidává se snad do všeho možného i nemožného – od kávy přes kaši až po dorty. Na Vánoce ho můžete použít třeba jako netradiční náplň do lineckého cukroví. Stačí vám jen 4 ingredience a půl hodinka času. Ale pozor, je prudce návykový!

Na co ho použít?

Slaný karamel můžete užídat jen tak lžičkou nebo ho přidávat do těchto receptů:

- **polevy** na dorty, palačinky, vafle, zákusky, koblihy, cheesecake...
- **náplň do vánočního cukroví** (linecká kolečka, slepované cukroví...)
- **příchuť do kávy** (přidejte lžičku karamelu do cappuccina nebo latté) nebo zmrzliny
- **sladidlo** do ovesné kaše, jogurtu, na granolu...

Možností, jak a s čím **kombinovat slaný karamel**, je nepočítaně – a i vy určitě přijdete na další z nich.

### Domácí slaný karamel – recept

Ingredience (na tři malé skleničky):

- 280 g cukru krystal – bílý cukr, ale můžete použít i třtinový
- 200 ml smetany ke šlehání (min. 30%) – horké
- 80 g změkklého másla – v pokojové teplotě
- špetka soli – množství podle chuti

Postup výroby:

1. Připravte si všechny ingredience, **hrnec s tlustým dnem, dřevěnou vařečku a kovovou metličku**.
2. Do hrnce nasypejte cukr a míchejte vařečkou. Bude trvat asi **pět minut**, než se rozpustí – nikam ovšem neodcházejte a míchejte, aby se vám nespálil.
3. Když je cukr rozpuštěný, ztlumte plamen a přidejte povolené máslo. Míchejte metličkou, dokud se nespojí s cukrem.
4. Plamen nechte ztlumený a přilejte **horkou smetanu**. Míchejte metličkou, dokud nebude karamel krásně tekutý.

5. Ještě horký karamel dochuťte malou špetkou soli a ochutnejte, zda je dost slaný. Pozor, **karamel je extrémně vařící**.
6. Horký jej plňte do čistých sklenic a zavíčkujte. Uchovávejte v lednici.

Dva tipy, aby se vám domácí slaný karamel povedl

Vyrobít domácí slaný karamel není těžké. Je však pár věcí, které se mohou při přípravě pokazit.

- **Smetana a máslo:** Cukr je po rozpuštění velmi horký. Pokud byste do něj přidali studené máslo a smetanu (např. z lednice), způsobili byste **teplotní šok** a karamel by se vám srazil. Nic se neděje, ale budete muset čekat, až se obsah opět rozpustí. Proto je lepší přidávat horkou smetanu a máslo v pokojové teplotě.
- **Sůl:** Do karamelu přidávejte sůl po troškách. Každá totiž solí jinak (např. himálajská vs. mořská), a pokud karamel přesolíte, nepůjde jeho chuť již vrátit zpět.

Jak dlouho vydrží?

Aby domácí slaný karamel vydržel co nejdéle, je třeba použít hygienicky **čisté sklenice** a dbát i na čistotu obecně. Pokud ho nebudete ujídat špinavou lžičkou, **vydrží v lednici až tři měsíce**.

Domácí slaný karamel jako vánoční dárek pod stromeček

Pokud chcete slaný karamel nadělit jako dárek pod stromeček, základem je krásná **uzavíratelná sklenice**. V obchodě je zpravidla seženete coby sklenice zavařovací. Za jednu sklenici s víčkem zaplatíte od **7 do 50 Kč**, podle výrobce.

Ať vám jde výroba domácího slaného karamelu od ruky. **Krásné Vánoce!**

*Zdroj: Kupi*

## Obrázky k článku TC převzalo již druhý sociální automobil Ředitelka TC Pavlína Lišková přebírá sociální automobil Strana 5



## Obrázky k článku Výstava historické cukrárny Klienti TyfloCentra při komentované a hmatové prohlídce cukrárny Strana 8





Obrázek k článku Kurz sebeobrany  
Klienti TyfloCentra s instruktorem bojového umění KRAV MAGA  
panem Miskoczi  
Strana 9



Obrázek k článku Návštěva muzea numismatiky v Chebu  
Klienti TyfloCentra při hmatové prohlídce muzea  
Strana 10





Obrázek k článku Tyfložena  
Klienti TyfloCentra při soutěži a s vítězi  
Strana 11



Obrázek k článku Na návštěvě  
PIVNÍHO SKAUTA  
Klienti TyfloCentra při komentované prohlídce pivovaru  
Strana 12



Obrázek k článku Posezení v kočičí kavárně  
Klienti TyfloCentra v Kočičí kavárně  
Strana 13



Obrázky k článku Kozodoj  
Klienti TyfloCentra  
Strana 16



Obrázky k článku Hledání umění v chebských uličkách  
Pracovníci a klienti TC s při hledání umění  
Strana 16



Obrázky k článku Den seniorů v Nové Roli  
Pracovníci TC s návštěvníky Dne seniorů  
Strana 17





Obrázky k článku  
Centrum prevence kriminality MP Cheb  
Klienti TyfloCentra při besedě s MP  
Strana 19



Obrázky k článku Výlet do Lokte  
Pracovníci a klienti TC u hradu Loket  
Strana 18

Obrázky k článku Zážitkový Seminář pro budoucí zdravotníky  
a pečovatelskou službu  
Pracovníci TC s návštěvníky  
Strana 20





Obrázky k článku  
Ohlédnutí - středisko Ostrov  
Klienti ostrovského střediska při různých aktivitách  
Strana 21





Obrázky k článku  
Ohlédnutí - středisko Cheb  
Klienti chebského střediska při různých aktivitách  
Strana 23





Obrázky k článku  
Ohlédnutí - středisko Karlovy Vary  
Klienti karlovarského střediska při různých aktivitách  
Strana 24



*TyfloCentrum Karlovy Vary, o.p.s.*  
*přeje*  
**VESELÉ VÁNOCE A ŠŤASTNÝ NOVÝ ROK**



**PŘEJEME VŠEM**  
**VESELÉ**  
**VÁNOCE**

**A ŠŤASTNÝ**  
**NOVÝ ROK 2025**

*TyfloCentrum Karlovy Vary, o.p.s.*



## NA ZÁVĚR

---

Služby a projekty jsou financovány:

Karlovy VARY°

