
INFORMÁTOR

opavské pobočky



BŘEZEN 2026

**Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých
České republiky, zapsaný spolek**



**Časopis vychází pro vnitřní potřebu členů
SONS ČR, z. s. Je neprodejný.**



Vážení a milí členové, drazí přátelé,

zima pomalu předává žezlo jaru a s prvním březnovým sluníčkem přichází čas, kdy se i my v našem spolku probouzíme k větší aktivitě. Možná už při prvním pohledu na tyto stránky cítíte, že se něco změnilo. A máte pravdu!

Náš spolkový měsíčník prošel proměnou a v rukou právě držíte jeho **novou podobu**. Snažili jsme se, aby byl přehlednější a modernější. Pevně věříme, že se vám tato změna bude líbit a že vám bude dobrým průvodcem nejen březnovým děním.

A že je na co se těšit! Březen odstartujeme **společenským odpolednem v restauraci Split**, kde oslavíme nejen příchod jara, ale i svátek všech žen. Pro milovníky technologií jsme připravili besedu o chytré **pomůcce WeWalk** a pro ty, kteří rádi tvoří nebo sportují, nechybí **velikonoční dílny** ani oblíbený **bowling**. Měsíc pak zakončíme kulturou a společným **výletem na zámek** ve Velkých Heralticích.

Přejeme vám krásné čtení, pevné zdraví a spoustu energie do prvních jarních dnů. Těšíme se na všechna naše společná setkání!

Za tým SONS Opava 

1. DŮLEŽITÉ INFORMACE

ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY NA ROK 2026

Milí členové,

Připomínáme, že březen je posledním měsícem na úhradu členského příspěvku. Ten je i pro tento rok **200 Kč**. Prosíme, nezapomeňte jej uhradit nejpozději **do konce března**. Děkujeme.

Možnosti úhrady:

- hotově v kanceláři SONS Opava
- převodem na účet **381931043 / 0300** (ČSOB)

Poznámka k platbě převodem:

Do poznámky uveďte své jméno a text „*Příspěvek 2026*“

Májový pobyt v Karlovicích

Termín: 17. 5. – 23. 5. 2026

Cena: 5 000 Kč (členové) / 6 050 Kč (nečlenové)

I když je květen ještě daleko, kapacitu musíme zajistit už teď. Prosíme všechny zájemce o **závazné přihlášky během března**. 

Dobrá zpráva: Platit stačí až v dubnu!

LETNÍ RELAX V LÁZNÍCH LÚČKY

Termín: 19. 7. – 24. 7. 2026 (6 dní / 5 nocí)

Cena pro členy: 11 990 Kč (*slevy pro děti zajištěny*)

Bonus pro členy: Na dopravu vám SONS přispěl částkou **2 000 Kč** na osobu 😊

Ubytování v hotelu Choč

Užijte si špičkovou péči a jeden z nejsilnějších léčivých pramenů na Slovensku. Na co se můžete těšit?

- 🛀 **Vše pod jednou střechou:** Z pokoje do bazénů i na procedury projdete pohodlně v županu.
- 💧 **Léčivá síla vody:** Neomezený vstup do venkovních termálních bazénů (38 °C) a vnitřního Aqua-Vital Parku.
- 🙌 **Péče na míru:** Balíček 10 profesionálních procedur (masáže, koupele, obklady).
- 🧘 **Wellness zážitky:** 2x vstup do Vital světa (sauny, římská pára, venkovní jacuzzi) a návštěva solné jeskyně.
- 🍽️ **Poctivá gastronomie:** Plná penze formou bohatých švédských stolů.

Cena zahrnuje: Ubytování (2lůžkové pokoje, Wi-Fi), plnou penzi, 10 procedur, neomezené bazény, wellness vstupy, zapůjčení županu a 2 výlety s průvodcem (Oravský hrad a Ružomberok – hradí se pouze vstupné).

💡 **PROČ SE HLÁSIT UŽ TEĎ?** Abychom mohli garantovat místa v hotelu, potřebujeme vaši **závaznou přihlášku během března**. Zálohu ve výši 5 000 Kč budeme vybírat až v následujících měsících. 📝

2. Program akcí – březen

 **Na všechny akce se přihlašujte osobně na pobočce nebo telefonicky u:**

-  Ivety Čiháčkové (775 438 157)
 -  Evy Vaňkové (778 487 416)
-

 **Sobota 7. 3. | 15:00–20:00**

VÍTÁNÍ JARA A MDŽ

 Restaurace SPLIT (Olomoucká 75, Opava)

K tanci i poslechu zahraje oblíbené **duo VOJODEYL**. Jejich repertoár je široký a rádi zahrají i na vaše přání.

Na co se můžete těšit? Kromě skvělé muziky je v ceně zahrnuta chutná večeře, nápoj a sladký dezert. A jak je u nás zvykem, pro všechny dámy máme připravené **malé jarní překvapení**.

 **Co se hodí vědět:** Kapacita restaurace a catering jsou již pevně nahlášeny. Vstupenky bylo nutné uhradit do konce února, proto **již není možné platit na místě**. Děkujeme za pochopení.

 **Úterý 10. 3. | 10:00-12:00** 

Velikonoční tvoření

 Klubovna SONS, Opava

Připravíme si společně velikonoční dekorace. A pokud chcete, přineste si **vyfouklé** . Další materiál bude připraven, stačí přinést dobrou náladu a špetku fantazie.

 **Středa 11. 3. | 13:00–14:00 (15:00)**

Bowling

 Raketa Bowling, Krnovská 187, Jakař

Trocha pohybu a zdravé soutěživosti.

 **Neděle 15.3. | 10:00 – 12:00**

Muzikorelaxace

Přijďte si odpočinout, načerpat novou energii a prostě jen „být“ v přítomném okamžiku.

 **Cena: 200 Kč**



Středa 18. 3. | 14:00 – 16:00

Beseda – chytrá pomůcka WeWalk



Klubovna SONS, Opava

Zveme vás na besedu věnovanou moderní pomůcce WeWalk. Tato chytrá hůl propojuje technologie s každodenním pohybem a nabízí nové možnosti orientace, navigace i bezpečnější chůze.

Během setkání se dozvíte, jak WeWalk funguje, jaké má praktické využití a budete mít možnost si pomůcku prohlédnout a zeptat se na vše, co vás zajímá.



Čtvrtek 19. 3. | 9:30 u pokladen!

Dream Team



Multikino Cinestar v Bredě

Dream Team je lehká česká komedie o partě lidí, kteří dostanou šanci ukázat, že i outsider může překvapit. Čeká vás milý humor a příjemný příběh, u kterého si prostě odpočinete a zasmějete se.



Vstupné: 50 Kč



Pátek 27. 3. | 9:45 odjezd od Bredy

Výlet na zámek ve Velkých Heralticích:

Vítání jara

Čeká nás příjemná jarní atmosféra, velikonoční a jarní výrobky, sladké dobroty i možnost vystoupat na zámeckou věž a podívat se do okolní krajiny.



Sraz je v 9:40 na zastávce Opava-Nákladní (Breda) ve směru na Bruntál.





Sobota 28.3. | 10:00

Divadelní představení: MARYŠA



Slezské divadlo Opava

Pozvání do divadla na příběh, který nestárne. Čeká nás napínavá činohra o velké lásce, touze po svobodě a těžkých životních volbách. Přijďte s námi prožít silný umělecký zážitek!

• **Vstupné: 100 Kč**



Důležité info k přihláškám: Protože je o toto představení velký zájem, přihlaste se prosím **do 20. 3.** Pokud zájemců bude více než lístků, budeme **26. 3. férově losovat** a hned vám potvrdíme, zda na vás vstupenka vyšla. 🍀



Neděle 29.3. | 10:00 – 12:00

Muzikorelaxace



Klubovna SONS, Opava

Zvuk tibetských mís a jemné vibrace bubnů vás zbaví stresu a napětí.



Cena: 200 Kč



Úterý 31. 3. | 10:00 – 12:00

Zvuková střelba



Klubovna SONS, Opava

„Zavřete oči a trefte do černého! 🎯“

Přijďte si vyzkoušet sport, kde místo zraku rozhoduje váš sluch. Se speciální laserovou zbraní se orientujete pouze podle tónů: **čím vyšší tón slyšíte, tím přesněji míříte**. Dokážete zachytit ten nejvyšší tón a zasáhnout střed? Přijďte otestovat své soustředění a pevnou ruku!“



3. PRAVIDELNÉ KLUBY (Klubovna)

 **Pondělí | 10:00–13:00**

Šikulky

Výtvarné činnosti, tvoření a skvěle strávený čas.

 **Úterý & Středa | dle domluvy**

Výuka práce na PC a angličtiny

Individuální výuka podle potřeb účastníků.

 Domluva s L. Khýrem: **724 873 911**

 **Čtvrtek | 10:00–10:30**

Zdravotní cvičení s prvky jógy

Jednoduché cvičení pro radost z pohybu.

Lektorky: Hanka a Lidka.

 **Čtvrtek | 10:30–13:00**

Společenské hry pro nevidomé a slabozraké

Člověče, šachy, karty, zvuková střelba a jiná zábava.

 **Čtvrtek | 14:00–16:00**

Šikulky – relaxační cvičení

Klidné cvičení a uvolnění s Maruškou.

4. 🦋 SPOLEČENSKÉ OKÉNKO

Naším jubilantům a oslavencům
srdečně blahopřejeme a přejeme pevné zdraví
a pohodu! 🌸

Jubilanti

👤 **Dámy:** Kristýna Farská, Hana Hendrichová,
Jana Krapková, Jana Magerová.

👤 **Pánové:** František Melichar.

Oslavenci

👤 **Dámy:** Radoslava Černínová, Marta
Dvorská, Marie Filgasová, Irena Grezlová,
Simona Heiserová, Iveta Kavanová, Jarmila
Lubinová, Jana Macáková, Jarmila
Martinusová, Hildegarda Masná, Zdeňka
Sedláčková, Jana Tloková, Marie Tomečková,
Lenka Weinerová, Helena Wojtasová.

👤 **Pánové:** Jiří Jaroš, Josef Jochmann,
Maxmilián Kocur, Petr Novák, Ondřej Švančar.



5. 📌 KONTAKTY a obecné INFORMACE

E-maily:

- opava@sons.cz
- iveta.cihackova@sons.cz
- eva.vankova@sons.cz
- lenka.martinkova@sons.cz
- lubomir.khyr@sons.cz
- sykorova.opava@seznam.cz
- pavel.loyda@sons.cz

Webové stránky:

- www.sons.cz/opava
- www.bilapastelka.cz

Facebook:

- www.facebook.com/sonsopava

IČ / DIČ: 65399447 / CZ65399447

Číslo účtu (ČSOB Opava): 381931043 / 0300



⚖️ **Informace ze sociálně-právní poradny SONS ČR, z.s.** jsou vzhledem k velkému množství informací k dispozici v kanceláři SONS ČR, z. s., OP OPAVA, v měsíčníku ZORA nebo zde: www.sons.cz/pravni#prispevky



KDE NÁS NAJDETE

Adresa: Horní náměstí
47, 746 01 Opava
(budova Magistrátu, 2. patro)

Vstup: Zvonek vpravo v
rámu dveří, výška 163 cm



Telefon: 553 756 175



E-mail:
opava@sons.cz



PROVOZNÍ DOBA

- **Pondělí:** 9:00–12:00 |
12:30–17:00
(ambulantně)
- **Středa:** 9:00–12:00 |
12:30–16:00
(ambulantně)
- **Čtvrtek:** 9:00–16:00
(terénně / po
předchozí domluvě)

Poradenství je poskytováno bezplatně.



NÁŠ TÝM

Bc. Iveta Čiháčková
vedoucí pobočky, sociální
pracovnice



775 438 157

Bc. Eva Vaňková
sociální pracovnice



778 487 416

Lenka Martínková
správce Facebooku

Lubomír Khýr
lektor angličtiny a PC



724 873 911



OBLASTNÍ RADA

Předsedkyně:

Jaroslava Sýkorová



776 762 424

Členové:

- Tomáš Strakoš
místopředseda
- Pavel Loyda
pokladník

Iveta Čiháčková, Pavla
Kupková, Hildegarda
Masná, Věra Otýpková,
Pavel Loyda, Jiří Pika, Pavel
Veverka

