

INFORMÁTOR ÚNOR 2026

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých
České republiky, zapsaný spolek

Oblastní pobočka OPAVA



Časopis vychází pro vnitřní potřebu členů SONS ČR, z. s.
Oblastní pobočky OPAVA a jejich příznivců.
Je neprodejný.



Informátor pro vás připravil tým pracovníků
SONS ČR, z. s.
Oblastní pobočka OPAVA

Zpracovala Lenka MARTÍNKOVÁ

Kontaktní informace:

Horní nám. 47, 746 01, OPAVA, budova Magistrátu města Opavy, 2. patro.

Z bezpečnostních důvodů je vstup na pobočku uzamčen. Zvonek je umístěný na pravé straně v rámu dveří asi ve výšce 163 cm.

Telefon: 553 756 175, email: opava@sons.cz

Web: www.sons.cz/opava

Web: www.bilapastelka.cz

Facebook: www.facebook.com/sonsopava

IČ/DIČ: 65399447/CZ65399447

Číslo účtu ČSOB OPAVA: 381931043/0300

Sociální pracovnice, vedoucí pracoviště:

Bc. Iveta ČIHÁČKOVÁ

Telefon: 775 438 157, email: iveta.cihackova@sons.cz

Pracovnice v sociálních službách:

Bc. et Bc. Eva VAŇKOVÁ

Telefon: 778 487 416, email: eva.vankova@sons.cz

Organizační pracovnice:

Lenka MARTÍNKOVÁ, email: lenka.martinkova@sons.cz

Lektor klubu Anglického jazyka a PC klubu:

Lubomír KHÝR

Telefon: 724 873 911, email: lubomir.khyr@sons.cz

Sociální poradna poskytuje informace v intervalech:

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, na objednání, dle domluvy

PORADENSTVÍ JE POSKYTOVÁNO BEZPLATNĚ.

Sociálně aktivizační služby poskytujeme:

Pondělí a středa:	10:00 – 15:00, ambulantně
Úterý – pátek:	10:00 – 15:00, terénně – dle domluvy

OBLASTNÍ RADA:

Předsedkyně: Jaroslava SÝKOROVÁ

Telefon: 776 762 424

E-mail: sykorova.opava@seznam.cz

Místopředseda: Tomáš STRAKOŠ

Pokladník: Pavel LOYDA

Zapisovatelka: Hildegarda MASNÁ

Členové: Bc. Iveta ČIHÁČKOVÁ, Pavla KUPKOVÁ, Pavel
LOYDA, Věra OTÝPKOVÁ, Jiří PIKA, Pavel VEVERKA

OBSAH:

1. Obecné informace a sdělení

- Členské příspěvky na rok 2026
- Personální změny na OP OPAVA

2. Pozvánky na akce

- 08. 02. Muzikoterapie
- 22. 02. Muzikoterapie
- 07. 03. Vítání jara s oslavou MDŽ

3. Pravidelné akce

- 11. 02. Bowling
- 19. 02. Multikino – romantická komedie
- 28. 02. Slezské divadlo – muzikál

4. Kluby

- Ovládání PC a výuka AJ
- Přátelé společenských her
- Šikulky – výměna zkušeností
- Šikulky – relaxační cvičení s Maruškou
- Zdravotní cvičení s Hankou a Lidkou

5. Informace ze sociálněprávní poradny SONS ČR, z. s.

6. Společenské okénko – JUBILANTI, OSLAVENCI,

OBECNÉ INFORMACE A SDĚLENÍ

ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY

Vážení členové. Členské příspěvky ve výši **200 Kč** na rok 2026 je potřeba uhradit v období **LEDEN – BŘEZEN 2026**.

Zaplatit můžete **osobně** v kanceláři SONS ČR, z. s. OP OPAVA nebo **převodem** na náš bankovní účet číslo **381931043/0300** u ČSOB OPAVA.

Do poznámky pro příjemce uveďte své jméno, příjmení a text: **Členský příspěvek na rok 2026**.

PERSONÁLNÍ ZMĚNY

Vážení členové, na přelomu ledna a února dochází na naší Oblastní pobočce k personálním změnám.

K 31. 01. 2026 končí pracovní poměr Bc. Marta ŘÍČNÁ, která pracovala na pozici Pracovnice v sociálních službách.

Děkujeme jí za spolupráci, čas strávený s našimi členy a uživateli služeb a v dalším životě přejeme hodně osobních i pracovních úspěchů.

Na základě výsledků výběrového řízení rozšíří od 01. 02. 2026 náš pracovní tým na pozici Pracovnice v sociálních službách Bc. et Bc. Eva VAŇKOVÁ.

Nové kolegyni přejeme úspěšný start a těšíme se na spolupráci.

Tým pracovníků a Oblastní rada OP OPAVA

POZVÁNKA NA MUZIKOTERAPII

Neděle 08. 02. 2026, 10:00 – 12:00 hodin – 10 osob

Neděle 22. 02. 2026, 10:00 – 12:00 hodin – 10 osob



Vážení členové, srdečně vás zveme na **Muzikorelaxaci**, která se uskuteční v prostorách klubovny **OP OPAVA** pod vedením pana **MICHALA SARBU** s využitím hudby, rytmu, pohybu, zpěvu a zvuků různých nástrojů – např. šamanského bubnu, zvonkohry, tibetských mís, křišťálové pyramidy apod.

Cena dvouhodinové lekce je 200 Kč – platba na místě v den konání.

Pro větší pohodlí si můžete přinést malý polštářek a lehkou přikrývku. Podložky na ležení jsou k dispozici na Oblastní pobočce.

Zájemci se mohou hlásit do čtvrtku 05. 02. 2026 do 12:00 hodin OSOBNĚ v kanceláři OP OPAVA u Bc. Ivety ČIHÁČKOVÉ nebo na telefonním čísle 775 438 157.

PŘÍNOSY MUZIKOTERAPIE:

- Efektivně redukuje úzkosti, deprese a stres, pomáhá při vyjádření emocí
- Stimuluje paměť, pozornost a koncentraci
- Podporuje hrubou i jemnou motoriku, koordinaci pohybů a fyzickou rehabilitaci
- Zlepšuje komunikaci a vztahy, podporuje socializaci a skupinovou interakci

PRAVIDELNÉ AKCE

BOWLINGOVÝ TURNAJ



Středa 11. 02. 2026 od 13:00 do 15:00 hodin

Zveme vás k bowlingovému setkání do Sportovně zábavního centra „RAKETA BOWLING“, Krnovská 187, v Opavě – Jaktaři.

Sraz účastníků na místě. Přijďte mezi nás a užijte si společné chvíle při oblíbené hře.

K dispozici máme naváděcí zábradlí pro nevidomé.

Zájemci se mohou hlásit do úterý 10. 02. 2026.

Kontaktní osoba Bc. Iveta ČIHÁČKOVÁ, tel. 775 438 175.

POZVÁNKA DO KINA



Čtvrtek 19. 02. 2026 od 10:00 hodin

Multikino CineStar OPAVA – romantická komedie – **NA HORÁCH**

Vstupné ve výši **50 Kč** budeme vybírat na místě. Připravte si, prosím, pokud možno přesnou hotovost. Vstupenky budeme kupovat hromadně. Zbytek částky uhradí pobočka.

Sraz přihlášených účastníků je v 9:30 hodin před pokladnami kina.

!!! Důrazně vás žádáme o dochvilnost, abychom stihli včas zakoupit vstupenky !!!

Zájemci se mohou hlásit do středy 18. 02. 2026.

Kontaktní osoba Bc. Iveta ČIHÁČKOVÁ, tel. 775 438 175.

SLEZSKÉ DIVADLO



Sobota 28. 02. 2026 od 10:00 hodin

Slezské divadlo v OPAVĚ – muzikál **HELLOU, DOLLY!**

Vstupné ve výši **100 Kč** budeme vybírat před začátkem představení. Připravte si, prosím, pokud možno přesnou hotovost.

Zájemci se mohou hlásit do pátku 27. 02. 2026.

Kontaktní osoba Bc. Iveta ČIHÁČKOVÁ, tel. 775 438 175.

KLUB ŠIKULKY



Pondělí od 10:00 do 13:00 hodin – Klub ŠIKULKY

- výtvarné činnosti, výměna zkušeností

Čtvrtek od 14:00 do 16:00 hodin – Klub ŠIKULKY

- relaxační cvičení s Maruškou

Kontaktní osoba paní Marie REICHLOVÁ, tel. 723 754 449.

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ



Čtvrtek od 10:00 do 10:30 hodin

- zdravotní cvičení s prvky jógy s Hankou a Lidkou – **nová pravidelná aktivita**

Kontaktní osoba Bc. Iveta ČIHÁČKOVÁ, tel. 775 438 175.

KLUB PŘÁTEL SPOLEČENSKÝCH HER



Čtvrtek od 10:30 do 13:00 hodin

Posezení s přáteli u dobrého nápoje a společenských her.

K dispozici máme například Člověče, nezlob se!, dámu, šachy, karty, kostky, apod. Všechny hry jsou přizpůsobené pro nevidomé a slabozraké.

Kontaktní osoba Bc. Iveta ČIHÁČKOVÁ, tel. 775 438 175.

KLUB PC a ANGLIČTINA



Výuka probíhá individuálně ve dnech úterý a středa po osobní domluvě s lektorem.

Kontaktní osoba pan Lubomír KHÝR, tel. 724 873 911.

SPOLEČENSKÉ OKÉNKO

NAŠI JUBILANTI

Paní Květoslava **LEXOVÁ**, Mgr. Šárka **QUISOVÁ**,
pan Radek **BEČKA**.

NAŠI OSLAVENCI

Dámy:

paní Sonja **HENDRYCHOVÁ**, paní Rosemarie **HENNHOFEROVÁ**,
paní Miroslava **PARCHAVÁ**, paní Miroslava **VÍTKOVÁ**, paní Marta
WARIŠOVÁ.

Pánové:

pan Petr **MRKVIČKA**, pan Václav **STOKLASA**.

**VŠEM JUBILANTŮM A OSLAVENCŮM SRDEČNĚ
BLAHOPŘEJEME**

Tým pracovníků a Oblastní rada SONS ČR, z. s.

OBLASTNÍ POBOČKA OPAVA

INFORMACE ZE SOCIÁLNĚPRÁVNÍ PORADNY SONS ČR, z. s.



Vzhledem k velkému množství jsou informace k dispozici v kanceláři SONS ČR, z. s., OP OPAVA, v měsíčníku ZORA nebo zde: www.sons.cz/pravni#prispevky

POZVÁNKA

Vážení členové, milí přátelé a příznivci, u příležitosti
MEZINÁRODNÍHO DNE ŽEN, SVĚTOVÉHO DNE VRABCŮ A
ZAČÁTKU JARA

vás srdečně zveme na

SPOLEČENSKÉ TANEČNÍ ODPOLEDNE



❖ Kde: Restaurace SPLIT na Olomoucké ulici v Opavě,
zastávka MHD „Nemocnice“.

❖ Kdy: Sobota 07. 03. 2026

❖ Čas: 15:00 – 20:00 hodin

❖ Vstupné: pro členy – 350 Kč, pro nečleny – 420 Kč

❖ Co můžete očekávat:

➤ V ceně vstupenky je zahrnuta večeře, jeden nápoj a dezert

➤ K tanci a poslechu zahraje hudební seskupení VOJODEYL

Zažijete skvělé vystoupení nevidomého primáše vsetínské cimbálovky FALEŠNICA Radima Vojtka a jeho vidícího kamaráda Martina Deyla.

Uslyšíte skladby všech možných žánrů, repertoár dvojice je široký a není nic, co by nezahráli. Dojde i na vaše přání.

Také paleta používaných hudebních nástrojů je velmi pestrá. Od kláves, kytary a houslí až k harmonice a flétně.

➤ Přítomné dámy se mohou těšit na malé překvapení

Upozorňujeme, že z organizačních důvodů je potřeba přihlásit se předem, vstupenky vyzvednout a zaplatit na Oblastní pobočce. Na místě konání akce to nebude možné.

DĚKUJEME ZA POCHOPENÍ.

Zájemci se mohou hlásit do pátku 27. 02. 2026 do 12:00 hodin OSOBNĚ v kanceláři OP OPAVA u paní Ivety ČIHÁČKOVÉ, kde budou k vyzvednutí vstupenky nebo na telefonním čísle 775 438 157.