**OLOMOUCKÝ INFORMÁTOR**



**č. 4/2023**

|  |
| --- |
| **Vydává: Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých České republiky, zapsaný spolek****Oblastní odbočka Olomouc** **I. P. Pavlova 184/69, 779 00 Olomouc****Tel: 585 427 750****E-mail: olomouc-****odbocka@sons.c****z**[**www.sons.cz**](http://www.sons.cz/)**/olomouc**[**www.facebook.com/sons.olomouc**](http://www.facebook.com/sons.olomouc) |

**Časopis vychází pro vnitřní potřebu členů Oblastní odbočky SONS ČR, z. s. Olomouc a jejich příznivců.**

 **Je neprodejný.**

**Pracovníci:**

*Jan Příborský* - předseda OO SONS, koordinátor dobrovolníků

Tel: 778 412 710, e-mail: priborsky@sons.cz

*Bc. et Bc. Klára Hájková -* vedoucí pracoviště odbočky, sociálně aktivizační služby

Tel: 773 793 042, 585 427 750, e-mail: hajkova@sons.cz

po 9:00 - 17:00, út a st 7:30 - 15:00, čt 7:30 - 16:30

*Mgr. Zuzana Kundelová*  - sociálně aktivizační služby

Tel: 778 758 933, 585 427 750, e-mail: kundelova@sons.cz

po a čt 8:30 – 17.00, út 7:00 - 15:30

*Jiřina Duchoňová* – redakce Informátoru OO SONS, pokladní, digitalizace textů,
tisk do Braillova písma

Tel: 778 702 401, 585 427 750, e-mail: jduchonova@sons.cz

po – pá 9:00 – 13:00

*Bc. Klára Kočí* – odborné sociální poradenství, terénní služba pro seniory se ZP, sociálně aktivizační služby,

Tel: 770 101 441, 585 427 750, e-mail: koci@sons.cz

po a čt 7:30 – 17:00, út a st 7:30 – 16:00, pá 7:30 – 13:30

**pro osobní návštěvu doporučujeme vždy předchozí telefonickou domluvu**

**Návštěvní hodiny:**

***Odborné sociální poradenství:*** (v kanceláři OO SONS)

pondělí 9 - 12 a 12:30 – 16:30 po objednání

úterý 9 - 14 terénní služba

čtvrtek 9 - 12 a 12:30 – 16:30 v kanceláři

jiný termín lze dohodnout telefonicky nebo e-mailem

***Aktivizační setkání a poradenství v prostorách s bezbariérovým přístupem:***

**Litovel** – každé první pondělí v měsíci v době od 9:00 do 11:00 v přízemí Městského úřadu, nám. Přemysla Otakara.

**Šternberk** – každé první úterý v měsíci v době od 8:30 do 10:30 v Domě sociálních služeb, Komenského 40.

**Uničov** – každou první středu v měsíci v době od 9:00 do 11:00 v Centru sociálních služeb Uničov, Gymnazijní ul. 237.

Zapůjčujeme speciální pomůcky pro osoby s těžkým zrakovým postižením -
po telefonické domluvě v kanceláři odbočky.

***Kontaktní den:***

pondělí 9:00 – 12:00 a 14:00 – 16:30

**Rada oblastní odbočky Olomouc**

Předseda: Jan Příborský

Místopředsedkyně: Bc. et Bc. Klára Hájková

Pokladník: Jiřina Duchoňová

Další členové: Mgr. Marta Cvoligová, Táňa Grolichová, Bc. Marie Kebrdlová,
Bc. Klára Kočí, Marie Sobotová, Ludmila Soltysiaková, Mgr. Jaromír Tvrdoň

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**NABÍDKA AKCÍ**

**Klub kutilů** - každé pondělí 10:00 - 12:00 hod.

**Klub Pamatováček** - každé úterý 10:00 - 12:00 hod.

**Klub setkávání** - každý čtvrtek 14:00 - 16:00 hod.

**Salsa s Martou –** každé sudé úterý 13:30 – 14:30 hod.,
dle předchozí domluvy

**Bowling** - každé liché pondělí 14:00 - 15:00 hod.

v Bowland bowling centru v Šantovce, přihlášení nutné, cena 30 Kč/os.,
sraz 13:45 před vstupem nebo 13:30 před Poliklinikou na Tržnici

**NEPRAVIDELNÉ AKTIVITY**

 **aktuální nabídka termínů cvičení jógy: 3. a 17. dubna**

**DUBEN**

**3. 4. pondělí 9:00 - 11:00**

Aktivizační setkání v Litovli – podrobnější informace viz výše.

**3. 4. pondělí 10:00 – 12:00**

Klub kutilů – Velikonoce jsou za dveřmi, čeká nás tvoření drobných dekorací
s touto tematikou.

**3. 4. pondělí 15:00 - 16:00**

Jóga - nenáročné cvičení, při kterém se protáhneme, zrelaxujeme a procvičíme také dechové schopnosti.

**4. 4. úterý 8:30 - 10:30**
Aktivizační setkání ve Šternberku – podrobnější informace viz výše.

**4. 4. úterý 10:00 – 12:00**

Klub Pamatováček – cvičení pro lepší paměť a koncentraci.

**4. 4. úterý 13:30 – 15:15**

Salsa – učíme se tanec v energickém rytmu.

**5. 4. středa 9:00 - 11:00**

Aktivizační setkání v Uničově – podrobnější informace viz výše.

**6. 4. čtvrtek 14:00 – 16:00**

Klub setkávání - velikonoční setkání, aneb Zelený čtvrtek je tady.

**11. 4. úterý 10:00 – 12:00**

Klub Pamatováček – téma „myšlenkové mapy“ jako efektivní pomůcka
pro přemýšlení, rozvoj kreativity a představivosti i zlepšení paměti.

**11. 4. úterý 12:30 – 15:00**

**Z provozních důvodů Společná návštěva Aquaparku Olomouc přesunuta
na květen!** Omlouváme se za změnu programu a o novém termínu vás budeme včas informovat.

**13. 4. čtvrtek 12:45 – 17:00**

Klub setkávání – **Půldenní výlet do Litovle**. V průběhu akce navštívíme Muzeum harmonik, které se pyšní největší sbírkou ve střední Evropě. Všechny nástroje ve sbírce jsou funkční a zájemci si mohou jejich zvuk sami vyzkoušet. Výlet můžeme zakončit návštěvou místní kavárny. **Sraz účastníků 12:45 před Hlavním nádražím, stanoviště E. Na tuto akci je nutné se předem přihlásit. Držitelům průkazu ZTP/P se na vyžádání vynasnažíme zajistit průvodce.**

**17. 4. pondělí 10:00 – 12:00**

Klub kutilů – tvoření z pedigu a korálkování.

**17. 4. pondělí 15:00 - 16:00**

Jóga - nenáročné cvičení, při kterém se protáhneme, zrelaxujeme a procvičíme také dechové schopnosti.

**18. 4. úterý 10:00 – 12:00**

Klub Pamatováček – trénujeme logické myšlení.

**18. 4. úterý 13:30 – 15:15**

Salsa – taneční cvičení pro dobrou náladu.

**20. 4. čtvrtek**

**Z provozních důvodů nebude ve čtvrtek 20. 4. klub setkávání. Beseda** na téma **Jarní bylinky přesunuta na 4. 5. čtvrtek 14:00 – 16:00**

O blahodárných účincích bylinek z lesů i polí nám popovídá naše dobrovolnice **Zuzka Valihrachová.**

**24. 4. pondělí 10:00 – 12:00**

Klub kutilů – tvoření drobných dárků pro radost.

**24. 4. pondělí 14:00 – 15:00**

Bowling – pohodová sportovní aktivita a příležitost pro setkání.

**25. 4. úterý 10:00 – 12:00**

Klub Pamatováček – rozvoj mentální kondice a posílení paměti.

**27. 4. čtvrtek 14:00 – 16:00**

Klub setkávání – **Beseda s názvem Já a vodicí pes**. Většina z vás se již jistě s vodicím psem někdy setkala, třeba jste i vy sami jeho majitelé. Víte, ale třeba jak dlouho trvá, než je pes schopný plnit své poslání? Jaké by měl mít předpoklady, aby se mohl stát vodicím psem a tolik užitečným pomocníkem? Jak vypadá běžné soužití nevidomého s pejskem? Přijďte a vše se dozvíte. V rámci týdne vodicích psů jsme do oblíbeného „Křesla pro hosta“ pozvali slečnu Denisu, která je jednou z těch, kterým vodicí pejsek pomáhá v každodenním životě.

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**PŘIPRAVUJEME a bližší informace rádi sdělíme**

* 18. 5. Oblastní shromáždění.
* 19. – 21. 5. víkendový pobyt v Lázních Skalka.
* 30. 5. – 1. 6. - třídenní výlet do Prahy – podrobnější informace byly rozeslány v elektronické pozvánce nebo jsou k dispozici na vyžádání
* další zajímavé výlety a akce.
* 11. - 14. 9. 2023 – vícedenní pobyt v Horní Lipové podrobnější informace budou rozeslány v samostatné pozvánce nebo jsou k dispozici na vyžádání

**Změna programu je možná, akce si lze telefonicky ověřit.**

**Na akce mimo klubovnu se vynasnažíme držitelům ZTP/P na vyžádání zajistit doprovod.**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**Kontakty na spolupracující organizace:**

Tyflopomůcky – 585 415 130, 777 360 348, [www.tyflopomucky.cz/olomouc](http://www.tyflopomucky.cz/olomouc)

Tyfloservis – 585 428 111, 776 212 342, [www.tyfloservis.cz](http://www.tyfloservis.cz)

TyfloCentrum – 585 423 737, 730 870 776, [www.tyflocentrum-ol.cz](http://www.tyflocentrum-ol.cz)

Ergones – 730 870 768, [www.ergones.cz](http://www.ergones.cz)

Pracovnice pro odstraňování bariér – Bc. Zuzana Znojilová, tel: 730 870 761,
e- mail znojilova@tyflocentrum-ol.cz

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

Naše aktivity můžete podpořit osobně nebo zasláním finančního příspěvku
na účet naší odbočky u ČSOB, č. účtu: **263521254/0300.**

**Děkujeme Vám!**

Na setkání s vámi se těší

K. Hájková, J. Duchoňová, K. Kočí, Z. Kundelová
a J. Příborský



*Informátor je hrazen z prostředků Statutárního města Olomouce
a Nadace prof. Vejdovského,
pro členy naší odbočky je vydáván zdarma.*