

# 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.cz](mailto:olomouc-odbocka@sons.cz)  
[www.sons.cz/olomouc](http://www.sons.cz/olomouc)  
[www.facebook.com/sons.olomouc](https://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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

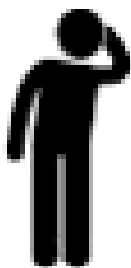
Místopředsedkyně: Bc. et Bc. Klára Hájková

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 představitivosti 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 dáreků 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 vodící pes**. Většina z vás se již jistě s vodícím 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 vodícím psem a tolik užitečným pomocníkem? Jak vypadá běžné soužití nevidomého s pejskem? Přijďte a vše se dozvíte. V rámci týdne vodících psů jsme do oblíbeného „Křesla pro hosta“ pozvali slečnu Denisu, která je jednou z těch, kterým vodící 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](mailto: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.*

