

12 / 2023 – **1. část**

/2022

INFORMÁTOR Oblastní odbočky SONS ČR, z. s. v Novém Jičíně

OBSAH

**1. část**

[02 - Termíny akcí](#Terminy_nejblizsich_akci)

[02 - Úvod](#Uvod)

[03 - Co se událo](#Udalo_se)

[03 - Festival DUN](#Festival_Dny_umeni_nevidomych)

[10 - Volební oblastní](#Volebni_oblastni_shromazdeni)

[shromáždění](#Volebni_oblastni_shromazdeni)

[13 - Setkání v muzeu](#Setkani_v_muzeu)

[14 - Vánoční (ne)pečení](#Vanocni_nepeceni)

[17 - Chystané aktivity](#Chystane_aktivity)

[17 - Diskusní klub u kávy](#Diskusni_klub_u_kavy_budouci)

[18 - Cvičení na židlích](#Cviceni_na_zidlich_budouci)

[19 - Společenské hry](#Spolecenske_hry_budouci)

[20 - Mozkový jogging](#Mozkovy_jogging_budouci)

[20 - Setkání v muzeu](#Setkani_v_muzeu_budouci)

**2. část**

21 - Termíny akcí

21 - Důležité informace

21 - Poděkování

21 - Z činnosti statutárů 10

29 - Z činnosti statutárů 11

36 - Soc. práv. poradna 11/23

44 - Soc. práv. poradna 12/23

55 - Poradna SONS NJ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Termíny nejbližších akcí | | str. |
| 04.01.24 | [Diskusní klub u kávy](#Diskusni_klub_u_kavy_budouci) | 17 |
| 09.01.24 | [Cvičení na židlích](#Cviceni_na_zidlich_budouci) | 18 |
| 16.01.24 | [Společenské hry](#Spolecenske_hry_budouci) | 19 |
| 23.01.24 | [Cvičení na židlích](#Cviceni_na_zidlich_budouci) | 18 |
| 30.01.24 | [Společenské hry](#Spolecenske_hry_budouci) | 19 |

Milí přátelé,

přinášíme poslední letošní informace z dění nejen na naší odbočce. **Přejeme vám klidné a pohodové prožití svátků Vánočních a především zdraví, štěstí a spoustu lásky v roce 2024**.

I v příštím roce budeme připravení pomoci vám při řešení vašich potíží se zrakem. Pomůžeme s vyřizováním příspěvků i sociálních dávek. Poskytneme informace a zorganizujeme schůzku s Tyfloservisem pro výběr vhodné kompenzační pomůcky. Budeme-li mít takovou pomůcku skladem, rádi vám ji na potřebný čas zapůjčíme. Připravíme jak kolektivní aktivity a rekondiční pobyt, tak i koncerty a výstavy.

# Co SE UDÁLO

## 2023-Logo-DUN-bez-textu-webFestival Dny umění nevidomých

Dny umění nevi­domých je víceoborový festival zrakově postižených profesionálních umělců a souborů, jejichž součástí jsou nevidomí a slabozrací členové. Koná se každoročně již od roku 1995 ve vybraných městech především střední a severní Moravy a Slezska. Hlavním organizátorem je Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR, z. s. (SONS ČR, z. s.), ve spolupráci s krajskými a městskými úřady v příslušných místech, kulturními a školskými zařízeními, místními odbočkami SONS ČR a dalšími subjekty.

Cílem festivalu je představit nejširší veřejnosti nadané zrakově postižené umělce a přesvědčit ji tak o tom, že nevidomý či slabozraký člověk má pouze ztížené zrakové možnosti, ale jinak je zcela schopen být nedílnou součástí společnosti.



***Koláž z Výstavy Zlaty Zumrové v Městské knihovně v N. Jičíně***

Jedná se o výstavy, hudební nebo slovesně dramatická umělecká vystoupení nevidomých či těžce zrakově postižených umělců v různých oblastech umění. Letos se jedná již o 29. ročník této prestižní akce nadregionálního významu.

### 2023-09-06-DUN-NJ-DD-Duha-03-webKoncert DUA VojoDeyl v Domově Duha

Již po čtvrté zpříjemnilo odpoledne obyvatelům Domova Duha v Novém Jičíně hudební vystoupení v rámci festivalu DUN. Ve středu 6. září od 14:00 hodin proběhl koncert DUA VojoDeyl.

Duo VojoDeyl vzniklo v roce 2016. Hraje při mnoha příležitostech, jako jsou koncerty, oslavy, svatby, firemní večírky apod. Tvoří jej nevidomý zpěvák a hudebník Radim Vojtek a doprovází jej vidící hudebník Martin Deyl.





### 2023-10-01-DUN-Kunin-01-zoomKoncerty Evy Blažkové a Ráchel Skleničkové

V neděli 1. října proběhly hned dva koncerty festivalu Dny umění nevidomých.

Od 13:00 hodin si mohli vychutnat slavno­stní koncert Evy Blažkové a Ráchel Skleničkové návštěvníci v kostele Povýšení sv. Kříže v Kuníně a od 17:00 hodin pak v modlitebně Českobratrské církve evangelické v Janáčko­vých sadech, v N. Jičíně.









Návštěvníci festivalu Růže pro paní Hraběnku si mohli v přízemí kunínského zámku za finanční dar pořídit ručně vyráběné výrobky ušité pro charitativní projekt Šití pro dobrou věc švadlenkami z celé České i Slovenské republiky. Výtěžek z této akce byl krásných 7.000,- Kč. Všem dárcům moc děkujeme.

Festival Dny umění nevidomých na Moravě je na Novojičínsku realizován s finanční podporou Ministerstva kultury, Moravskoslezského kraje, města Nový Jičín a obce Kunín.



Záštitu nad festivalem převzal náměstek hejtmana Moravskoslezského kraje Mgr. et Mgr. Lukáš Curylo.

## Volební oblastní shromáždění

Ve čtvrtek 2. listopadu proběhlo volební oblastní shromáždění v prostorách klubu seniorů v Novém Jičíně.



Účastníci byli seznámeni s hospodařením a činností naší odbočky a zvolena byla také oblastní rada.

Zástupcem realitní kanceláře Kaktus Reality Petrem Zemánkem, který již téměř tři roky pomáhá na naší odbočce jako dobrovolník, byl do naší kanceláře předán věcný dar - kávovar Nescafé Dolce Gusto a proběhla také tombola. Výherci si odnesli balíčky s prémiovou kávou.

Moc děkujeme Kaktus Reality za podporu, naši klienti rádi využijí možnost zpříjemnit si kolektivní aktivity i poradenskou činnost při řešení různých životních situací spojených se ztrátou zraku dobrou kávou.



### Nové deskové a karetní hry

Dále jsme účastníkům představili společenské deskové a karetní hry pro nevidomé a slabozraké, např. Syllabatimu, hry Plný kurník, hmatové a magnetické domino aj. Tyto hry jsou vhodné pro nevidomé i vidomé hráče, pro trávení příjemného času s rodinou a přáteli. Vyzkoušet a zapůjčit si je můžete u nás na odbočce.



## Setkání v muzeu

Poslední setkání letošního roku v Novojičínském muzeu bylo plné ptačího zpěvu. Účastníci si vyslechli přednášku o ptactvu, které můžeme především slyšet v našich končinách. Mohli si vyzkoušet své znalosti a poznávat, který ptáček zpívá na ukázce. Tato přednáška se všem velmi líbila.





## Vánoční (ne)pečení

Ve čtvrtek 30. listopadu jsme se sešli u nás na odbočce, abychom se maličko předvánočně naladili při přípravě vánočního cukroví. Protože nám podmínky v naší klubovně nedovolí cukroví péct, přichystala jsem si stejně jako vloni recepty na cukroví nepečené.

Zatímco vloni, jsme měli cukroví zdravé, bez přidaného cukru, letos jsme se k tradičnějším surovinám jako je máslo, rum a cukr vrátili.

Z předem připravených těst jsme tvarovali kuličky a ty ukládali do papírových košíčků. Při tom jsme si procvičili hmat a jemnou motoriku.

Níže naleznete recepty. Doporučujeme výrazně snížit dávku cukru.

Cukroví je výborné, ze surovin, které míváme běžně doma, připravené velmi rychle a díky tomu se dá využít i jako rychlé pohoštění pro nečekanou návštěvu.

### Rumové kuličky

**Suroviny**

* změklé máslo 40 g
* moučkový cukr 120 g
* kakao holandského typu 30 g
* bílek 1 ks
* strouhaný kokos 50 g + navíc na obalování
* rum dle chuti (cca 1 pol. Lžíce

**Postup**

Všechny suroviny spojte v hustější těsto. Aby se vám s hmotou lépe pracovalo, můžete ji nechat aspoň na půl hodiny v chladu.

Z připravené hmoty tvarujte malé kuličky. Je vhodné si navlhčit ruce ve studené vodě. Ale ne moc, aby se kuličky nerozmáčely. Hotovou kuličku obalte v kokosu a nechte ztuhnout.

Tip: Dovnitř kuličky můžete vložit lískový ořech, kandované ovoce, nebo višně naložené v rumu.

### Pralinky s datlemi a rozinkami

**Suroviny** na 20 pralinek

* datle bez pecek 345 g
* rozinky 75 g
* tmavá čokoláda 200 g
* nasekané mandle plátky 80 g

**Postup**

Datle a rozinky předem namočte v horké vodě, slijte a rozsekejte v malém mixéru. Přesuňte do mísy, přidejte rozpuštěnou čokoládu a promíchejte.

Dejte na 30 minut vychladit, aby směs ztuhla.

V dlaních vytvarujte kuličky. Obalte je v nasekaných mandlových lupíncích a vložte do papírového košíčku. Dejte na 1 hodinu do chladničky, aby pralinky úplně ztuhly.

### Nepečená kokosová očka

**Suroviny** na cca 40 kousků

* žloutek 4 ks z natvrdo uvařených vajec
* moučkový cukr 240 g
* kokos strouhaný 80 g + navíc na obalování
* máslo 100 g
* rum 1 polévková lžíce
* rozinky 40 ks

**Postup**

Žloutky propasírujeme přes jemné sítko do misky. Přidáme cukr, kokos, máslo a rum a vypracujeme hladkou hmotu. Zabalíme ji do potravinářské folie a dáme alespoň na hodinu do lednice vychladit.

Z připravené kokosové hmoty potom tvoříme v dlaních kuličky o průměru asi 3 cm a obalíme je ve strouhaném kokosu. Do každé kuličky vtlačíme brusinku, lehce ji tím zploštíme. Cukroví pak připomíná oko.

# Chystané aktivity

## Diskusní klub u kávy

Hned na začátku nového roku se sejdeme u nás na odbočce u dobré kávy a drobného občerstvení jako vždy první čtvrtek v měsíci.

Pozor, počet míst omezen. Na tuto aktivitu je nutné se přihlásit.

**KDY: 4. 1. 2024 od 13:00**

**(čtvrtek)**

**KDE: Klubovna SONS v N. Jičíně**

Sokolovská 9, 741 01 Nový Jičín

**PŘIHLÁŠENÍ:** do předchozího úterý

* [novyjicin-odbocka@sons.cz](mailto:novyjicin-odbocka@sons.cz)
* 775 086 748 *(H. Petrová)*

## 2024-01-09-Cviceni-na-zidlichCvičení na židlích

I v lednu budeme pokračovat ve cvičení na židlích. Tentokrát se sejdeme druhé a čtvrté úterý v měsíci. Cvičení proběhne jako obvykle v prostorách naší klubovny. Protáhneme si záda a krční páteř.

Pokračovat budeme v procvičování jednoduché sestavy, kterou můžete cvičit samostatně doma a zlepšovat si tak svou fyzickou kondici.

Nepotřebujete žádné sportovní oblečení, stačí volnější halenka nebo tričko, ve kterém budete moci lehce zvednout ruce a nebude vás nikde škrtit nebo táhnout.

Pozor, počet míst omezen. Na tuto aktivitu je nutné se přihlásit.

**KDY: 9. a 23. 1. 2024 od 10:00 (úterý)**

**KDE: Klubovna SONS v N. Jičíně**

Sokolovská 9, 741 01 Nový Jičín

**PŘIHLÁŠENÍ:** do předchozího pátku

* [novyjicin-odbocka@sons.cz](mailto:novyjicin-odbocka@sons.cz)
* 775 086 748 *(H. Petrová)¨*

## Společenské hry

Třetí a páté úterý v lednu bude patřit společenským hrám. Zahrát si můžeme dle zájmu Qardo, Syllabatim – hru s písmeny a slovy nebo zába­vnou hru Plný kurník. Všechny hry jsou vhodné pro slabozraké i nevidomé, jsou nenáročné i zábavné a zvládne je opravdu každý.

**Přijďte si užít legraci, napětí a radost ze hry a možná i z vítězství.**

Počet míst na této akci je omezen.

**KDY: 16. a 30. 1. 2024 od 10:00 (úterý)**

**KDE: Klubovna SONS v N. Jičíně**

Sokolovská 9, 741 01 Nový Jičín

**PŘIHLÁŠENÍ:** do předchozího pátku

* [novyjicin-odbocka@sons.cz](mailto:novyjicin-odbocka@sons.cz)
* 775 086 748 *(H. Petrová)*

## Mozkový jogging

Protože se na Mozkový jogging dlouhodobě nehlásíte, na první čtvrtletí roku 2024 jej do pravidelných aktivit nezařadíme. V případě zájmu budeme pokračovat od dubna.

## Setkání v muzeu

Každý třetí čtvrtek v měsíci se scházíme u zajímavých besed a přednášek v Žerotínském zámku v Novém Jičíně. První setkání v roce 2024 proběhne v únoru.