**VRCHLICKÉHO OČKO**

**č. 9/2021**

## Zpravodaj Komunitního centra

**Vrchlická, OO Praha - západ**

**Vrchlického 74, Praha 5**

Neprodejné

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vydává:**  | SONS ČR, z. s.Krakovská 21, 110 00 Praha 1Email: machackova@sons.czTel.: 777 498 722  | sons |

Úvod:

Vážení čtenáři,

budeme rádi, když se na chvíli zastavíte a přečtete si informace, které jsme pro vás sepsali ve Zpravodaji. V tomto čísle se budeme věnovat aktivitám, které nás čekají v „Komunitním centru Vrchlická a oblastní odbočce Praha – západ “ v roce 2021.

Připravili jsme pro vás program plánovaných zajímavých akcí na měsíc září.

Můžete se těšit na různorodé činnosti a akce centra a oblastní odbočky. Plánujeme například vzdělávací semináře, besedy, kurzy komunikace, trénink paměti, turistické výlety, společný poslech nevšední hudby apod.

Všichni jste srdečně zváni.

Pokud byste se rádi stali členy SONS ČR, z. s, tak se stačí zaregistrovat čili vyplnit přihlášku - nahlášení jména, bydliště, čísla telefonu, emailových adres a druhu průkazu (ZTP, ZTP/P). Členský příspěvek činí pouze 100,- Kč za celý rok.

Vaše kontakty potřebujeme zejména k rozesílání zpravodaje s názvem „Vrchlického očko“, k informování o změnách v programu akcí nebo k zjištění a doplnění informací. Děkujeme vám za vstřícnost.

## Plánované akce:

AKCE v září 2021

Předběžně naplánované akce se uskuteční dle aktuální koronavirové situace v republice. Pokud není uvedeno jinak, konají se akce v KC Vrchlická/OO Praha - západ, Vrchlického 74, Praha 5, zastávka Klamovka.

1. 9. Středa 10 – 17 h. Rafty - srdečně zveme na sjíždění nekrásnější části Sázavy na raftech. Úsek mezi Týncem nad Sázavou a Pikovicemi je vodáky velmi oblíben.

Sraz v 10.30 u půjčovny lodí Bisport v Týnci nad Sázavou (cca 5 min od nádraží).

Přijet z Prahy můžete stylově Posázavským pacifikem v 9.11 z Braníku (10.15 dorazí do Týnce). Můžete jet i autobusem č. 339 v 9.15 z Budějovické, který do Týnce dorazí v 10.12 hod.

Lodě, pádla, vesty pro vás zajistíme. Svačinu, oblečení a boty na převlečení a dobrou náladu si vezměte s sebou. Vezměte si s sebou i kamaráda a je jedno jestli dvojnohého nebo čtyřnohého.

Návrat z Pikovic bude až v pozdním odpoledne. Záleží na tom, jak rychle budeme pádlovat.

Za tuto akci je nutno se předem přihlásit. Počet míst je omezen.

Přihlašujte se na e-mail: machackova@sons.cz nebo novotny@sons.cz

2. 9. Čtvrtek 14 – 17 h. Individuální simulovaná zvuková střelba.

3. 9. Pátek 10 - 17 h. Návštěva Vily Tugendhat v Brně, prohlídky po skupinkách, rozpis prohlídky vždy po hodině. Nutné se přihlásit mailem či telefonicky na machackova@sons.cz tel. 777 498 722

Vila Tugendhat patří k nevýznamnějším rezidenčním domům na světě díkyarchitektonickému pojetí, materiálové skladbě i technickému vybavení. Tuto jedinečnou stavbu architekta Ludwiga Miese van der Rohe můžete navštívit a zúčastnit se zde komentované prohlídky s uzpůsobeným výkladem, možností širšího využití instalovaných prvků, a haptických modelů objektu. Jedná se o půdorysné zobrazení druhého nadzemního podlaží vily, které je z hlediska dispozice i provozu domu nejsdělnější. Strukturami jsou zajímavým způsobem odlišeny jednotlivé provozní zóny domu (část vyhrazená majitelům a hostům, část pro služebnictvo). Legenda kromě toho seznamuje s jednotlivými prvky interiéru. Vila Tugendhat disponuje třemi exempláři haptického půdorysu,

dvěma legendami a jedním haptickým reliéfním modelem zobrazující zahradní průčelí vily Tugendhat. "

6. 9. Pondělí 13 - 17 h. Možnost individuálního poradenství, prohlídka hmatových staveb budov a zaplacení členských příspěvků SONS.

7. 9. Úterý 10 - 17 h. Tvořivé dílny s Bárou – Originální náhrdelníky I.

Babí léto nekončí a my se chceme líbit. Teplé počasí umožňuje odhalit dekolt, kde se může vyjímat vlastnoručně vyrobený efektní a originální náhrdelník. Akce ve Vrchlického 74, Praha 5.

Možnost zahrát si Ping – pong, nutné se přihlásit předem.

9. 9. Čtvrtek 14 – 17 h. Individuální simulovaná zvuková střelba.

13. 9. Pondělí 13 - 17 h. Možnost individuálního poradenství, prohlídka hmatových známých pražských staveb budov a zaplacení členských příspěvků SONS.

14. 9. Úterý 15 - 18 h. Tvořivé dílny s Bárou – Originální náhrdelníky II.

Babí léto nekončí a my se chceme líbit. Teplé počasí umožňuje odhalit dekolt, kde se může vyjímat vlastnoručně vyrobený efektní a originální náhrdelník. Akce ve Vrchlického 74, Praha 5.

16. 9. Čtvrtek 14 – 17 h. Individuální simulovaná zvuková střelba.

20. 9. Pondělí 13 - 17 h. Možnost individuálního poradenství, prohlídka hmatových staveb budov a zaplacení členských příspěvků SONS.

21. 9. Úterý 14 – 17 h. Individuální simulovaná zvuková střelba Mezinárodní dáma.

21. 9. Úterý 17 – 19:30 h. Zveme na "Ambientně rockovou projekci s Danem Sywalou". Prostor zde získají formace ze všech koutů planety od Indie, přes Austrálii, až po Island. Vřele doporučujeme fanouškům post metalu, space rocku, ambientní elektroniky a inteligentního popu. Nicméně, smyslem života je vývoj a objevování. Dejte tak s naší pomocí prostor nepoznaným hudebním krásám.

Danovo doporučení k poslechu album Buckingham Nicks:

<https://www.youtube.com/watch?v=E1kHeix-55c>

22. 9. středa 16 - 19h – Vůně stromů - vycházka park na Cibulce za léčivými stromy. Sraz bude v 16 hodin na zastávce tramvaje č. 9 Poštovka. S sebou vlastní pití a podložku na sezení, látkový šátek. Budeme společně poznávat léčivou sílu a vůně stromů, také si vyzkoušíme voňavé hádanky a hry.

23. 9. Čtvrtek 14 – 17 h. Individuální simulovaná zvuková střelba, Mezinárodní dáma, Sudoku či ping – pong. Nutné se předem přihlásit, omezený počet účastníků.

27. 9. Pondělí 13 - 17 h. Možnost individuálního poradenství, prohlídka hmatových staveb budov a zaplacení členských příspěvků SONS.

28. 9. Státní svátek

30. 9. Čtvrtek 14 – 17 h. Individuální simulovaná zvuková střelba. Mezinárodní dáma.

Bližší informace k akcím naleznete zde:

<https://www.sons.cz/kcvrchlicka>

Na připravené akce zve a na vaši návštěvu se těší:

Mgr. Věra Macháčková – tel.: 777 498 722

Bc. Karel Novotný – tel.: 778 403 702

KC Vrchlická, Vrchlického 74, 150 00 Praha 5

Zastávka Klamovka tramvají č. 9, 10, 15, 16. Třetí stanice od Metra Anděl, směr sídliště Řepy.

## Připravujeme – zapište si do diářů:

Aromaterapie s bylinkářkou Magdalenou Dobromilou

22. 9. středa 16 - 19h – Vůně stromů - vycházka do parku na Cibulce za léčivými stromy. Sraz bude v 16 hodin na zastávce tramvaje č. 9. Poštovka. S sebou vlastní pití a podložku na sezení, látkový šátek. Budeme společně poznávat léčivou sílu a vůně stromů a vyzkoušíme i si voňavé hádanky a hry.

6. 10. středa 17 – 19h Vůně povzbuzující (od října budou všechna další setkání uvnitř v klubovně SONS Vrchlického, Praha 5 ve stejném čase, vstupné pro členy SONS 150,- Kč pro ostatní 250,- Kč s výrobkem a pitím v ceně). Vůně povzbuzující - na podporu dobré nálady - výroba osobního voňavého olejíčku k masáži a vůně desinfikující interiér- závěsné pohyblivé voňavé dekorace z papíru i z korálků.

20. 10. středa - 17 – 19h Vůně a oleje pro přírodní péči o pleť – výroba balzámu na rty a obličej

10. 11. středa - 17 – 19h Vůně pro uklidnění a proti smutku, jak souvisí prožívání emocí s plícemi - výroba osobní inhalační tyčinky do kabelky + korálkování pro radost.

24. 11. středa 17 – 19h Vůně jehličnanů pro lepší dýchání – výroba koupelové soli a zdobení skleničky

8. 12. středa 17 – 19h Adventní tvoření a vůně koření – modelování voňavých ozdob ze slaného těsta a korálkování ozdob.

Tvořivé dílny s Bárou:

22. 10. Pátek 11 -17 h. Svícny s přírodních materiálů I.

26. 10. Úterý 12 – 18 h. Svícny s přírodních materiálů II.

23. 12. Úterý 11. – 19 h. Vijme věnce adventní I.

14. 12. Úterý 10 – 17 h. Balení dárků s láskou.

Můžete poslouchat:

Blog Magdaleny Dobromily: odkaz na internetové rádio Bohemia, kde můžete poslouchat z archivu přednášky z Bylináře MaMa mia:

<https://radiobohemia.cz/bylinar-mama-mia/>

Zde je odkaz na blog o bylinkách: <http://bylinkypromaminky.blogspot.com/>

A zde odkaz na skupinu na FB:

<https://www.facebook.com/groups/1577934769135789/>

Dále si můžete vyzkoušet z pohodlí domova SUDOKU. Pravidla najdete na stránkách: <https://www.sons.cz/kcvrchlicka>

Plánujeme další zajímavé akce, termíny budou upřesněny, pozvánky zveřejňovány na konferencích pro zrakově postižené uživatele.

Na veškeré akce KC Vrchlická – OO Praha – západ, je nutné se předem přihlásit. Akce, na které bude přihlášen nedostatečný počet účastníků, mohou být zrušeny. Prosíme o potvrzení účasti na machackova@sons.cz nebo novotny@sons.cz

Pořadatel akce nezajišťuje průvodcovskou službu.

Nevidomým účastníkům doporučujeme vzít si s sebou doprovod. Průvodcovskou službu objednávejte přes koordinátora: Dušan Klucho Tel: 221 462 492, Mobil: 777 416 262

Email: klucho@tyflocentrum.cz

## Doporučujeme:

**PŮJČOVNA KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK**



Nadační fond SVĚTLUŠKA otevírá novou **Půjčovnu kompenzačních pomůcek a sportovního vybavení.**

Vybrané kompenzační pomůcky i sportovní vybavení je možné si zapůjčit krátkodobě i dlouhodobě podle typu pomůcky a zdůvodnění výpůjčky. Výpůjčky kompenzačních pomůcek budou bezplatné a klient bude hradit pouze jednorázový servisní poplatek. Zapůjčení sportovního vybavení bude zpoplatněno v závislosti na délce výpůjčky, stále ale výhodně tak, aby i na tento druh zábavy dosáhl každý.

Více informací naleznete zde:

<https://svetluska.rozhlas.cz/pujcovna-kompenzacnich-pomucek-a-sportovniho-vybaveni-8468607>

# Pozvánka na Zámek Sychrov

**Zpřístupněný zámek Sychrov:**

Komentované prohlídky jednotlivých tras jsou maximálně přizpůsobeny zrakově postiženým návštěvníkům s ohledem na velkou historickou hodnotu exponátů. Na pokladně zámku jsou k dispozici k zapůjčení dva texty v Braillově písmu s haptickými prvky, obsahující základní informace o zámku a jeho dispozici.

zámek Sychrov nabízí několik prohlídkových okruhů.

Celoročně lze navštívit základní prohlídkový okruh „Novogotický klenot Rohanů“. Během komentované šedesátiminutové prohlídky projdou návštěvníci reprezentační pokoje zámku a také soukromá apartmá knížete a kněžny. Postupně se dozví vše o historii zámku a rodu Rohanů, který zde pobýval.

Dalším celoročně nabízeným okruhem je „Zlatý poklad“. Jedná se o jednu trezorovou místnost s kolekcí vzácných, převážně liturgických předmětů ze sychrovských sbírek, jako například zlacené monstrance, kalichy či slonovinové sošky. Druhou část expozice tvoří sbírka autorských šperkařských plastik turnovského rodáka Františka Khynla. Veškeré vystavené předměty jsou umístěny v zabezpečených vitrínách. Tento prohlídkový okruh je bez výkladu, průvodce je zde pouze jako doprovod skupiny. Samotná prohlídka trvá maximálně 15 minut.

Dále zámek Sychrov nabízí prohlídky interiérů druhého patra východního křídla zámku, které představují soukromá apartmá Arthura a Gabriely Rohanových. Prohlídka je komentovaná v délce 50 minut a lze ji navštívit v omezeném počtu maximálně 8 osob.

V letních měsících lze část zámku navštívit s princeznou. Tato trasa je určena především pro nejmenší návštěvníky zámku, které princezna během 25 minut provede hravou formou po nejkrásnějších soukromých a reprezentačních prostorách zámku.

Posledním prohlídkovým okruhem v zámeckých interiérech je výstavní prostor nacházející se v přízemí východního křídla zámku. Pořádané výstavy jsou dočasné, proto je třeba sledovat aktuální informace na  webových stránkách. Prohlídka je bez výkladu, průvodce je zde pouze jako doprovod skupiny.

Samozřejmě lze navštívit také zámecký areál. Jedná se o vstup na zámecké nádvoří s přilehlým anglickým parkem o rozloze 26 ha. Vstupné zahrnuje i sklepení pod jižním a východním křídlem zámku, kde se nachází výstava obrázků „Ze života medvědího klanu“. Prohlídka areálu je bez průvodce.

Bližší informace o jednotlivých prohlídkových okruzích naleznete na [webových stránkách](https://www.zamek-sychrov.cz/cs/informace-pro-navstevniky/prohlidkove-okruhy) zámku.

Komentovanou prohlídku předem vybrané prohlídkové trasy pro nejméně 10 člennou skupinu je třeba objednat předem telefonicky +420 482 416 011, nebo emailem sychrov.rezervace@npu.cz.  Prohlídkové trasy se mohou v průběhu roku měnit v souvislosti s možným natáčením v interiérech zámku, pořádáním svatebních obřadů či různými opravami. Vždy je třeba vše aktuálně ověřit na [webových stránkách](https://www.zamek-sychrov.cz/cs/informace-pro-navstevniky/navstevni-doba).**Průvodce vždy prohlídku individuálně přizpůsobí skupině zrakově postižených návštěvníků včetně haptické prohlídky vybraných exponátů s ohledem na jejich historickou hodnotu.**

Vstupné na jednotlivé prohlídkové okruhy: Novogotický klenot Rohanů (základní okruh) – Držitel průkazu ZTP a ZTP/P 160 Kč, Průvodce držitele průkazu ZTP/P zdarma

Soukromá apartmány Arthura a Gabriely Rohanových –  Jednotná cena 300 Kč, Průvodce držitele průkazu ZTP/P zdarma

Zlatý poklad – Jednotná cena 100 Kč, Průvodce držitele průkazu ZTP/P zdarma

Areál – Jednotná cena 30 Kč, Průvodce držitele průkazu ZTP/P zdarma

Prohlídka s princeznou – Jednotná cena 100 Kč, Průvodce držitele průkazu ZTP/P zdarma. Ověření vstupného můžete provést na oficiálních [webových stránkách](https://www.zamek-sychrov.cz/cs/informace-pro-navstevniky/vstupne).

Zámecký areál se nachází ve stejnojmenné obci Sychrov. Do areálu zámku se vstupuje přes prostor čestného dvora, který je parkově upraven a vymezen na západě ohradní zdí se třemi bránami. Na východě budovou zámku, na kterou po stranách navazuje na jižní straně Bertino křídlo a na severní straně zámecká galerie. Bývalá konírna, dnes restaurace a sídlo správy zámku společně s domem č. p. 2 uzavírají severní okraj dvora. Při jižní straně je situovaná další bývalá konírna, která je bránou spojená s Bertiným křídlem. Zámek má uzavřenou čtyřkřídlou dispozici, ve tvaru čtverce. K jeho východnímu traktu přiléhá na severní straně Bretaňská věž, a na jižní Rohanská věž a zámecká kaple Nanebevzetí Panny Marie. Přes vnitřní nádvoří lze projít do zámeckého parku který je členěný třemi osami paprsčitě se rozbíhajícími od kamenného schodiště před východním průčelím zámku. Hlavní osa vede středem kočárového okruhu, přes louku se dvěma fontánami až k oranžérii. Okraje průhledu jsou rozvolněné skupinami stromů. Levá osa tvořená javorovou alejí je ukončená Arturovým hradem, který se nachází za oplocenou částí zámeckého parku. Pravé stromořadí pyramidálních dubů směřuje k východu a za bývalou hlavní bránou střeženou dvěma domky je prodlouženo lipovou alejí zvanou Rohanka. Park je v romantickém duchu doplněný drobnou architekturou např. dřevěnou chaloupkou, holubníkem, vodárenskou věží, Rudolfovou vyhlídkou atd. Jižní strana zámeckého areálu je chráněná ohradní zdí s cimbuřím a dvěma baštami.

Pokladna zámku je situovaná v předním průjezdu směrem od čestného dvora (přístup od parkoviště).

Po zakoupení vstupenky je možné projít přes vnitřní nádvoří a pokračovat přímo do zámeckého parku nebo počkat na průvodce, který v určitý čas zahájí v zadním průjezdu prohlídku zámeckých interiérů. Prohlídka základního okruhu probíhá částečně v přízemí, ve větší míře pak v prvním patře, do kterého se návštěvníci dostanou po širokém schodišti s nízkými stupni. Mezi křídly zámku jsou výškové rozdíly, proto je nutné dbát zvýšené opatrnosti při pohybu mezi jednotlivými trakty, ale také samotnými pokoji, kde  jsou vu některých vyšší prahy. Vzhledem ke stáří budovy i vnitřních prostor nejsou tyto překážky na trase nijak označeny.  Schody v zámku jsou z důvodu historické hodnoty neoznačeny. WC je přístupno po několika neoznačených schodech nahoru a nachází se v levé zadní části zámeckého nádvoří. Dveře nejsou označeny reliéfními, nebo Braillskými popiskami.

Při rozhodování Vám může být nápomocná Fotogalerie: [Zonerama](https://www.zonerama.com/bezbarier/Album/7148982)  a také si můžete [SPUSTIT/STÁHNOUT](https://www.sons.cz/storage_free/1077/prispevek_files_15754.mp3) audio pozvánku. Rovněž můžete nahlédnout přímo na webové stránky [Zámeku Sychrov](https://www.zamek-sychrov.cz/cs). Veškeré informace o této a dalších přístupných památkách naleznete také na webu SONS ČR, z.s. pod odkazem: <https://www.sons.cz/pamatky>.