**VRCHLICKÉHO OČKO**

**č. 11/2021**

## Zpravodaj Komunitního centra

**Vrchlická, OO Praha - západ**

**Vrchlického 74, Praha 5**

Neprodejné

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vydává:** | SONS ČR, z. s.  Krakovská 21, 110 00 Praha 1  Email: machackova@sons.cz  Tel.: 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/oblastní odbočce Praha – západ “ v roce 2021.

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

Můžete se těšit na různorodé činnosti a akce centra a oblastní odbočky. Plánujeme například vzdělávací semináře, besedy, tvořivé dílny, 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 listopadu 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. 11. Pondělí 13 - 17 h. Možnost individuálního poradenství, prohlídka hmatových staveb budov a zaplacení členských příspěvků SONS.

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

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

8. 11. Pondělí 14 - 18 h. Výroba mýdel - SONS Krakovská 21, Praha 1, přízemí. Tvořivá dílna, budeme si společně vyrábět voňavá mýdla dle vlastních představ. Kapacita je omezená, přihlašujte se, prosím, na mail: [machackova@sons.cz](mailto:machackova@sons.cz)

9. 11. 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>

10. 11. středa - 17 – 19 h Setkání s bylinkářkou Magdalenou Dobromilou,

tentokrát na téma „Vůně pro uklidnění a proti smutku“, jak souvisí prožívání emocí s plícemi - výroba osobní inhalační tyčinky do kabelky, dále barevné tvoření z korálků pro radost. Vstupné pro členy SONS 150,- Kč pro ostatní 250,- Kč s výrobkem a občerstvením v ceně.

11. 11. Čtvrtek 9 – 17 h. Den otevřených dveří v SONS, Krakovská 21, Praha 1.

Vážení přátelé, dovolte, abychom Vás pozvali na Den otevřených dveří do Krakovské 21.

Rádi Vám ukážeme, jak to u nás chodí, kde pracujeme na projektech, jak pomáháme naší cílové skupině. Provedeme vás po jednotlivých odděleních a bude:

* Ukázka pomůcek každodenní činnosti pro zrakově postižené
* Prohlídka počítačové učebny a vyzkoušení speciálních programů pro zrakově postižené
* Předvedení navigačních systémů na ulici
* Vyzkoušení chůze s bílou holí
* Speciální zvuková střelba
* Haptická výstava „ZOO všemi smysly“ s možností poznat svět fauny jinak než zrakem.

V případě skupinových návštěv, prosíme o potvrzení účasti předem na email [svab@sons.cz](mailto:svab@sons.cz) nebo na tel. čísle 778 768 390.

Těšíme se na osobní setkání.

15. 11. Pondělí 17 - 19 h. KOSMONAUTICKÁ/ASTRONOMICKÁ beseda v Krakovské 21, Praha 1, přízemí. Zveme vás na poutavé vyprávění od odborníka o historii kosmonautiky a současnosti, odlehčenou formou pro širokou veřejnost. Kosmonautika vážně i nevážně.

Přednášet bude Milan Halousek. Vstupné zdarma. Přihlašujte se na mail:

machackova@sons.cz

16. 11. Úterý 14 – 17 h. Individuální simulovaná zvuková střelba Mezinárodní dáma.

18. 11. Čtvrtek 10 – 17 h. Tvořivá dílna – tentokrát pleteme z pedigu krásné podnosy pro hrnečky s kávou, košíčky na drobnosti, zvonečky. Přijďte si vyzkoušet, jak by vám šla práce od ruky.

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

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

Pro obrovský úspěch adventní tvořivé dílny v předchozím roce zařazujeme pro tento rok hned dílny tři. Můžete si vyrobit nejen věnec, ale třeba jen pěknou dekoraci či svícen na stůl i parapet, případně závěs nad dveře. Zajištěno bude voňavé chvojí, přírodní i umělé ozdoby a podkladový materiál. Můžete si s sebou přinést vlastní svíčky či ozdoby, které by se vám hodily do bytu dle Vašeho vkusu.

Počet přítomných: 3 - 4

Tvořivé dílny s Bárou proběhnou v prostorách KC Vrchlická, Vrchlického 74, Praha 5.

Na vaši návštěvu a vaše tvoření se těší Bára.

Termíny tvořivých dílen s Bárou:

23. 11. 2021, 11:00 - 19:00 hod. (úterý) - Vijme věnce adventní

25. 11. 2021, 12:00 - 19:00 hod. (čtvrtek) - Vijme věnce adventní

14. 12. 2021, 10:00 - 17:00 hod. (úterý) - Balení dárků s láskou

Na výtvory z předešlých tvořivých dílen se můžete podívat zde:

<https://www.sons.cz/Tvorive-dilny-s-Barou.-P4010832.html>

Protože o tvořivé dílny je velký zájem je potřeba se na tyto akce hlásit

předem:

Karel Novotný, tel: 778 403 702, e-mail: [novotny@sons.cz](mailto:novotny@sons.cz) nebo Věra Macháčková [machackova@sons.cz](mailto:machackova@sons.cz)

24. 11. středa 17 – 19h Navštíví nás bylinkářka Magda – tentokrát je téma „Vůně jehličnanů pro lepší dýchání“ budeme vyrábět koupelové soli a ozdobíme si skleničky.

25. 11. 2021, 12:00 - 19:00 hod. (čtvrtek) - Vijme věnce adventní

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

30. 11. Úterý 14 – 17 h. Individuální simulovaná zvuková střelba. Mezinárodní dáma. Promítání komentovaných filmů.

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

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. Vstupné pro členy SONS 150,- Kč pro ostatní účastníky 250,- Kč (s výrobkem a občerstvením v ceně).   
Přihlašujte se na e-mail: [machackova@sons.cz](mailto:machackova@sons.cz) nebo [novotny@sons.cz](mailto:novotny@sons.cz)   
  
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:

23. 11. 2021, 11:00 - 19:00 hod. (úterý) - Vijme věnce adventní

25. 11. 2021, 12:00 - 19:00 hod. (čtvrtek) - Vijme věnce adventní

14. 12. 2021, 10:00 - 17:00 hod. (úterý) - 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](mailto:machackova@sons.cz) nebo [novotny@sons.cz](mailto: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](mailto:klucho@tyflocentrum.cz)

## Doporučujeme:

**27. ročník slavnostního koncertu zrakově postižených umělců**

Termín: 3. 12. 2021  (středa) od 19.30 hodin

Místo:  Španělský sál Pražského hradu

Délka koncertu: cca 2 hodiny

Účinkují: Komorní orchestr Czech Virtuosi pod taktovkou Ondřeje Vrabce.

Sólisté: Ráchel Skleničková (klavír), Milan Arner (klarinet)

Program koncertu:

·       František Xaver Thuri: Divertimento pro smyčce;

·       Carl Maria von Weber: Koncertino pro klarinet a orchestr, op.26;

·       Wolfgang Amadeus Mozart: Koncert č.17 G-dur pro klavír a orchestr, K.453.

Cena vstupenek

Zaměstnanec SONS – zdarma

Doprovod zaměstnance SONS – 150 Kč

Člen SONS – 150 Kč

Doprovod člena SONS - 150 Kč

Ostatní – 500 Kč