 PAPRSEK

**ZPRAVODAJ**



**SJEDNOCENÁ ORGANIZACE NEVIDOMÝCH**

**A SLABOZRAKÝCH, JABLONEC nad NISOU**

 **Číslo 11-12/2023. Ročník 15 – listopad-prosinec 2023**

 **ZDARMA**

**Členský časopis vydává odbočka SONS a SIA**

**v Jablonci nad Nisou, Dlouhá 25 a**

**Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých**

***Kdo jsme?***

Jsme organizace, která sdružuje zrakově postižené spoluobčany a pomáhá jim překonávat problémy s tím související.

***Co je naším cílem?***

Přivést lidi k poznání, že ani oslabení či ztráta zraku nemusí být překážkou k prožívání plnohodnotného života.

***Co pro to děláme?***

Pořádáme různá setkávání, vycházky do přírody, zájezdy, ozdravný pobyt v lázních, umožňujeme návštěvu kulturních akcí, pořádáme různé kurzy, půjčujeme CD a kompenzační pomůcky.

***Pro koho jsme otevřeni?***

Pro všechny zrakově postižené spoluobčany nejen z Jablonce, ale i z blízkého okolí. Také pro jejich rodinné příslušníky, průvodce a pro ty, kterým je náš program blízký a chtěli by se o této problematice dozvědět více, případně podle svých možností pomoci.

**PROVOZNÍ DOBA**

**Odborné poradenství:**

**Pondělí:** 9:00 – 12:00 (ambulantní) 13:00 – 16:00 (ambulantní), KONTAKTNÍ DEN

**Úterý:** 9:00 – 12:00 (ambulantní) 13:00 – 16:00

(terénní služba dle dohody)

**Úřední hodiny:**

**Středa:** 10:00 – 14:00

***Kde nás najdete?***

Dlouhá 25a, Jablonec nad Nisou

Tel.: 770 101 446 (Dana Romová, romova@sons.cz)

 608 917 064 (Daniela Frániková, franikova@sons.cz)

 778 487 413 (Marek Řezáč, rezac@sons.cz)

e-mail: jablonecnadnisou-odbocka@sons.cz

[www.sons.cz](http://www.sons.cz/) [www.sons.euweb.c](http://www.sons.euweb.c/)z

**Slovo redakce\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Vážení čtenáři,

v letošním roce dostáváte do ruky už poslední Paprsek, tentokrát jako dvojčíslo. Nabízíme Vám spoustu zajímavých akcí, ale jedna z nich bude zcela určitě nejzávažnější, a to oblastní shromáždění ve středu 15. 11. 2023, na kterém si mimo jiné zvolíte novou oblastní radu. Podrobnosti najdete v přiložené pozvánce i v rubrice „Důležité informace“.

Těšíme se na Vaše nápady, návrhy, ale i kritiku, které můžou činnost naší odbočky vylepšit a posunout dál.

 Vaše redakce

**Akce uskutečněné\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***Pěší výlet do Zdislavy***

Ve čtvrtek 12. října se sešla naše turistická parta žen u

 vláčku v Liberci směřujícím do Zdislavy.

Zdislava se nachází v Libereckém kraji a je to nejmenší městys v Podještědí.  Současný název dostala podle paní Zdislavy z Lemberka. I když nám počasí nepřálo a začalo drobně pršet, tak jsme  v cílové zastávce pokračovaly do barevné krajiny a obdivovaly roubenky s rozkvetlými zahrádkami.  Posvačily jsme pod košatým dubem a pak pokračovaly do středu obce, kde se na návsi tyčí socha  sv. Jana Nepomuckého. Obec  byla pěkně uklizena, budova školy  nově opravena i místní kostel sv. Jana Křtitele je v současné době opravován. Prohlédly jsme si okolí kostela, kde při vchodu na hřbitov je vystavěna pozdně barokní márnice. Naproti kostelu jsme objevily autobusovou zastávku, odkud jsme odjely přes Křižany a Ještěd do Liberce. Společné zážitky z výletu jsme si všechny užily.  *Vlaďka Hanšová*

***Zájezd do Chlumce nad Cidlinou v sobotu 7. 10. 2023***

Úvodem bych chtěla připomenout loňský zájezd na hrad

Kost.Důvod je nasnadě. Kost i Karlova Koruna mají stejného majitele, a to hraběcí rod Kinských dal Borgo. Po návštěvě obou památek můžeme s jistotou říct, že se o hrad i zámek Kinští starají opravdu dobře.

Barokní zámek Karlova Koruna v Chlumci nad Cidlinou je dílem slavného architekta Jana Blažeje Santiniho – Aichela. Expozice prezentuje život starého šlechtického rodu Kinských, jehož důležitou součástí je chov koní a je známo, že stál u zrodu Velké pardubické. Zámek je obklopen rozlehlým anglickým parkem se vzácnými dřevinami.

Po obědě jsme se vydali do muzea „Četnická stanice“, kde nám pan průvodce, oblečený do četnické uniformy,

velmi zajímavě vyprávěl hlavně o prvorepublikových četnících a došlo i na Četnické humoresky, které byly inspirovány skutečnými kriminálními případy, a dokonce jsme si mohli prohlédnout fotku vrchního strážmistra Arazima, který se ve skutečnosti jmenoval Josef (v seriálu Karel). Byl však pouhou inspirací a nepocházel z Brna, ale z Hradce Králové. Budovu muzeu pronajímají Kinští.

Při zpáteční cestě jsme všichni volali po kávě a obligátní sladké tečce. Ale ouha, všechny cukrárny byly zavřené. Ovšem naše Zuzanka myslí na všechno. V předvečer výletu napekla moc dobré zákusky z listového těsta s kakaovou náplní. Tím zachránila pověst našich výletů, na nichž sladká tečka nikdy nechyběla.

Zuzko, děkujeme za další zajímavě a příjemně strávenou sobotu. *Líba Vedralová*

***Výlet Smržovka-Nová Ves a vinotéka***

Dne 26.10. 2023 jsme se sešli na autobusovém nádraží v Jablonci a pak jsme jeli na Smržovku. Odtud jsme šli po modré turistické značce na Novou Ves. Byl to pěkný příjemný výlet, ale trochu nám nepřálo počasí-v závěru mrholilo a foukal studený vítr. Příroda ale byla krásně zbarvená podzimním listím. Část skupiny, která s námi nešla, již čekala ve vinotéce v Nové Vsi, kde jsme měli objednané občerstvení. Prostředí bylo velice příjemné a paní vedoucí byla moc ochotná. Je škoda, že s námi nechodí na akce víc lidí, protože jsme dobrá parta. Výlety jsou velice zajímavé. *Zdena Kopalová*

**Akce plánované\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**RÁDI SE S VÁMI SETKÁME NA TĚCHTO AKCÍCH:**

**7.11.(úterý)** Pravidelné **aktivity v Turnově** s Tyflocen-

 trem **od 13.00 h v knihovně.** Nácvik

 motoriky – cvičení na židlích.

**9.11. (čtvrtek) Procházka kolem jabloneckých přehrad.**

Zajímavá je nejen první přehrada. Těmito

 cestami jste možná ještě nešli. **Chůze cca**

 **3 km, kdo nechce, nebo neujde, může si**

 **cestu zkrátit nebo dojet do cíle autobu-**

 **sem** a tam na ostatní počkat. Sraz na AN

 v 10.00 h na stanovišti č.10, odj. MHD

 č.101 v 10.15 h. **Na závěr možnost oběda**

 ve vietnamské restauracipod Kauflandem

 ve Mšeně (bývalá pošta) nebo v nedaleké

 restauraci Volt. **Přihlášky do 6.11. a bližší**

 **info u Z. Mrázové, tel. 603 16 99 76.**

**11.11.(sobota) V Semilech** se koná **přehlídka umělecké**

 **tvorby lidí s různým hendikepem,** kte-

rou pořádá **sdružení Artefaktum** pod ná-

 zvem **Semilské impulzy.** Kdo by měl **zá-**

 **jem jet jako divák, ať se přihlásí do**

 **8.11. u Z. Mrázové, tel. 603 16 99 76,**

 **kde dostane i bližší informace.**

**14.11.(úterý)** Pravidelné **aktivity v Turnově** s Tyflocen-

 trem **od 13.00 h v knihovně.** Odbočka

 zavřená – porada v Liberci.

**14.11. (úterý) Hrátky s pamětí pod vedením lektorky**

 **Jiřiny Ziklové-knihovna od 14.00 h, ná-**

 **vštěva individuální.**

**15.11. (středa) Oblastní shromáždění od 13.30 ve Spol-**

 **kovém domě-viz přiložená pozvánka.**

 **Přihlášky-D. Frániková, 608 917 064.**

**21.11. (úterý)** Pravidelné **aktivity v Turnově**

s Tyflocentrem **od 13.00 h v knihovně.**

Trénink sebeobsluhy – uvaříme si

 bramborovou polévku.

**22.11. (středa) Vánoční tvoření pro každého,** i pro

 toho, kdo si myslí, že nic nesvede.

 **Materiál zajištěn,** každý finančně

 přispěje podle spotřeby nebo svých

 finančních možností.

 **Sraz v 10.00 v kanceláři SONS. Přihláš-**

 **ky do 15.11. u Z. Mrázové, tel. viz výše.**

**28.11. (úterý)** Pravidelné **aktivity v Turnově**

s Tyflocentrem **od 13.00 h v knihovně.**

Trénink paměti – testy a kvízy.

**30.11. (čtvrtek) Návštěva Severočeského muzea v Liber-**

 **ci. Zajištěna je komentovaná prohlídka**

 **automatofonů (hudeb. skříněk) a sekce**

 **Krása+užitek-**chronolog. vývoj evrop-

 ského uměleckého řemesla a životního

 stylu středních a vyšších společenských

 vrstev od antiky přes středověk až po sou-

 časnost. **Vstupné dobrovolné. Sraz zá-**

 **jemců v Tyrš. sadech na konečné tram-**

 **vaje v 9.45 h. Oběd v restauraci u mu-**

 **zea s** krásnými výhledy. („ZOO 1320“).

 Návrat tramvají podle dohody. **Přihlášky**

 **do 20.11. u Z. Mrázové, tel. viz výše.**

**3.12. (neděle) SONS Praha** pořádá další **koncert vážné**

 **hudby ve Španělském sále Pražského**

 **hradu. Začátek v 19.30 h. Vstupné 200,-**

 **pro člena. Program: dílo Josefa Suka,**

 **G. F. Händela, W. A. Mozarta a M.**

 **Castelnuovo-Tadesca. Zpěv: Eva**

 **Blažková, kytara: Onur Yilmaz.**

 **Doprava zajištěna, bližší info při**

 **přihlášení u Z. Mrázové do 23. 11., tel.**

 **603 16 99 76.**

**5.12. (úterý)** Pravidelné **aktivity v Turnově**

s Tyflocentrem **od 13.00 h v knihovně.**

**6.12. středa) Další setkání s psycholožkou od 9.00 h**

 **v kanceláři SONS. Přihlášky u D. Frá-**

 **nikové, tel. 608 917 064.**

**12.12. (úterý)** Pravidelné **aktivity v Turnově**

s Tyflocentrem **od 13.00 h v knihovně.**

**13.12. (středa) Oblastní rada od 10.00 h v kanceláři**

 **SONS.**

**18.12. (pondělí) Tradiční vánoční posezení** v restauraci

 **Na Baště od 14.30 h. Přihl. do 10. 12.**

 **u D. Fránikové, tel. 608 917 064.**

***Výhledové akce na leden:***

Beseda s městskou policií

Dům Schejbalových – výstava „Loutky Naivního divadla“ s krátkým filmem

**Důležité informace\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Vážení členové jablonecké odbočky SONS,**

vzhledem k tomu, že se bude na oblastním shromáždění dne 15.11. 2023 volit nová oblastní rada, předkládáme Vám seznam bývalých členů oblastní rady a kandidátku námi navrhovaných členů pro nastávající volební období:

***Členové oblastní rady jablonecké odbočky SONS do 15. listopadu 2023:***

Jana Boudová – předsedkyně

Olga Valentová – místopředsedkyně

Vlasta Krausová

Soňa Máslová

Hanna Matiko

Miloslava Mensová

Ludmila Vacková

Vladimíra Vaškebová

Mgr. Libuše Vedralová – redaktorka zpravodaje „Paprsek“

CELÉ OBLASTNÍ RADĚ ZA JEJÍ PRÁCI PATŘÍ VELKÝ DÍK!

***Návrh nových členů oblastní rady od 15. listopadu 2023:***

Jana Boudová

Vladimíra Hanšová

Soňa Máslová

Hanna Matiko

Zuzana Mrázová

Olga Valentová

Vladimíra Vaškebová

Mgr. Libuše Vedralová

Květuše Vítová

***Časopis Zora***

Určitě jej mnozí znáte nebo i odebíráte. Ale třeba ne všichni. Je to časopis, který vydává Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých. Kromě jiného vychází ve zvětšeném písmu a je plný zajímavých článků, rozhovorů a mnoha dalších inspirací, takže si v něm každý něco najde. Také naše oblastní odbočka jej už léta odebírá a chceme v tom pokračovat i v příštím roce. Je tedy možnost si k nám časopis přijít přečíst. Ale nově je tu nabídka, kterou jsem nedávno sama využila. Zoru neodebírám, ale dozvěděla jsem se o jednom článku, který mě zaujal. Zavolala jsem tedy do odbočky, že si jej přijdu přečíst. Paní Daniela Frániková mi řekla, že mi ten článek oskenuje a pošle e-mailem. To je tedy taky možnost. Pokud pracujete s počítačem, máte e-mail a z jakýchkoli důvodů nechcete odebírat celý časopis, stačí k nám zavolat a nechat si poslat konkrétní článek. Ale budeme rádi i za vaši návštěvu, když si přijdete Zoru přečíst.

 Olga Valentová

**Výročí měsíce\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***20. 11. 1923*** (+2004) se narodil v Lukově u Holešova **František Pavlíček**, český dramatik a scenárista. Kromě scénářů rozhlasových a divadelních napsal scénáře ke známým filmům, např.: Horoucí srdce (o Boženě Němcové), Markéta Lazarová, Babička, Princ Bajaja, Tři oříšky pro Popelku.

***8. 12. 1613*** (\*1555) zemřel v Praze **Adam Zalužanský ze Zalužan**, český humanista, lékař, lékárník, botanik a pedagog.

V roce 1593 se stal rektorem pražské univerzity. Snažil se o znovuzrození lékařské fakulty. Zasadil se také o vymezení botaniky jako svébytného vědního oboru. Rostlinstvo studoval na Pražském hradě a v Českém Krumlově v zahradách Viléma z Rožmberka. Měl svoji lékárnu a v Praze vykonával dohled nad staroměstskými lékárnami. Po vypuknutí morové epidemie v Praze r. 1613 obětavě léčil nemocné, sám se však nakazil a zemřel.

Jeho jméno je uvedeno v kartuši mezi 72 osobnostmi na fasádě Národního muzea.

**Narozeniny\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

JAROSLAVA PORŠOVÁ VYLETĚLOVÁ 2.11.

OLGA VALENTOVÁ 8.11.

MARTIN POMEZNÝ 19.11.

ALEŠ VACEK 21.11.

JIŘÍ TOMEŠ 22. 11.

VLASTA KRAUSOVÁ 23.11.

HANNA MATIKO 2.12.

MARIE STRÁNSKÁ 7.12.

ZUZANA MRÁZOVÁ 28. 12.

Všem oslavencům srdečně blahopřejeme!!!

**Pro zasmání\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Když řekne „Jdu spát“ žena:

* uklidí věci v obýváku
* v kuchyni uklidí nádobí
* vypne televizi
* zamkne dveře
* odlíčí se
* zkontroluje děti
* zkontroluje mobil
* lehne si a přemýšlí o tom, co musí zítra udělat
* usne

Když řekne „Jdu spát“ muž:

* usne

***Žena říká manželovi: „Odběhnu si na pět minut k sousedce, nezapomeň každou půlhodinu zamíchat polívku.“***

Včera jsme s manželkou koukali na film „Dokonalá vražda“. Byl super. Jen mě trochu znervózňovalo, že si pořád dělala poznámky.

***Žena se mnou nemluví, že prý jsem jí zkazil narozeniny. Ale nechápu jak!? Vždyť jsem ani netušil, že nějaké měla…***

Jen chlap podpantoflák se ptá ženy, jestli může jít do hospody. Opravdový muž sám dobře ví, že nemůže.

**Recepty\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Jednoduchý dýňový koláč na plech**

***Ingredience:***

900 g dýně Hokkaido

3 vejce

250 g cukru

375 g polohrubé mouky

120 g másla

1 prášek do pečiva

špetka soli, lžička skořice

1 vanilkový pudink

***Postup:***

750 g dýně nakrájejte na kostičky a vařte ve vodě 20 min. doměkka, sceďte a rozmixujte na pyré. Zbytek dýně nastrouhejte najemno. Rozpusťte máslo, vyšlehejte nastrouhanou dýni, cukr, vejce, skořici a sůl. Přidejte mouku, prášek do pečiva a pudinkový prášek. Nakonec vmíchejte dýňové pyré a vše zpracujte v hladké těsto. Plech vyložte pečicím papírem, těsto na něj rozprostřete a pečte při 180°C asi 30 minut.

PROČ JÍST HOKKAIDO?

Dýně obsahuje např. betakaroten, vitamíny B, C, E, K,

omega 3 a 6 mastné kyseliny, vápník, železo, sodík, draslík.

Mezi její pozitivní účinky patří: posiluje imunitní systém, snižuje krevní tlak, reguluje hladinu krevního cukru, je nízkokalorická, přispívá k detoxikaci.