 PAPRSEK

**ZPRAVODAJ**



**SJEDNOCENÁ ORGANIZACE NEVIDOMÝCH**

**A SLABOZRAKÝCH, JABLONEC nad NISOU**

 **Číslo 1/2024. Ročník 16 – leden 2024**

 **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.cz](http://www.sons.euweb.cz/)

Číslo účtu: 195613789/0300

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

Vážení čtenáři,

chtěla bych Vám sdělit, že jsem od prvního čísla roku 2024 předala šéfredaktorské křeslo Marku Řezáčovi, novému pracovníkovi jablonecké odbočky SONS. Ráda jsem pro Vás Paprsek dělala od roku 2009 samozřejmě za spolupráce svých kolegů z odbočky, kterým tímto za jejich pomoc velmi děkuji. Možná, že bude mít Paprsek trochu jinou podobu, to je v kompetenci každého šéfredaktora, ale změna je život.

Přeji nové redakci, ať se jí daří!

Za Vaši dlouholetou přízeň děkuje

 Mgr. Libuše Vedralová (=Vaše redakce)

Vážení čtenáři,

předem chci Líbě moc poděkovat za její dlouholetou práci na Paprsku, na některých rubrikách a korektuře budeme nadále spolupracovat.

Obsahově nechystáme žádné výraznější změny, možná čas od času obměníme některé rubriky, ale primární účel zpravodaje zůstává zachován – informovat Vás o nadcházejících a proběhlých aktivitách v rámci pobočky a okolí.

Lednové číslo budeme kompletovat a tisknout trochu narychlo, pobočka byla přes svátky tři týdny uzavřena, proto se předem omlouvám za případné nedostatky, které by se v něm mohly vyskytnout. Doufáme, že kolem desátého ledna už budete tento výtisk držet v ruce, snažili jsme se proto většinu aktivit zařadit až po tomto datu.

Přeji Vám příjemné počtení

Marek Řezáč

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

**Procházka kolem jabloneckých přehrad**

Ve čtvrtek 9.11.2023 jsme podnikli procházku kolem „druhé“ a „třetí“ přehrady. Kolem první jsme se procházeli v minulosti již několikrát, tak jsme ji vynechali. Počasí nám přálo a díky cestě lesem jsme unikli i pronikavému větru, který foukal okolo první přehrady o sto šest. Ještě jsme zhlédli i pár barevných stromů a z aplikace Smart Guide jsme se dozvěděli mnoho zajímavého, zejména o stavbě „první“ přehrady. Správně se jmenuje vodní nádrž Mšeno, ale zlidověl název Jablonecká (první) přehrada. Někdy je též pro svoji rozlohu nazývána Jablonecké moře a je to největší městská vodní nádrž ve střední Evropě, která tvoří největší městskou vodní plochu v Evropě na východ od Ženevského jezera. Byla postavena v letech 1906-1909 kvůli ničivým záplavám, které v druhé polovině 19. století sužovaly Jizerské hory a jejich podhůří. Nutno zmínit, že za velkého odporu místních obyvatel, kteří proti její stavbě sepsali petici a zaslali ji samotnému císaři. Naštěstí ale neuspěli, a tak dnes máme nejen ochranu proti záplavám, ale i kam chodit plavat, odpočívat, jezdit na kole atd. „První“ přehrada je také největší v povodí Lužické Nisy. Vodní dílo navrhl německý odborník na stavby Otto Intze (1843-1904). V koruně je hráz dlouhá přes 425 m, nadzemní výška je necelých 16 m, koruna hráze se nachází 513 m nad mořem. Je schopna zadržet 2,78 miliónů m3 vody. Do nádrže jsou přiváděny přítoky za pomoci štol. Na severu to je štola z Loučné, která přivádí část vody z Bílé Nisy a ústí do „třetí přehrady“ spolu s Mšenským potokem. Z východu jde štola z Jabloneckých Pasek. Kolaudace první přehrady proběhla v r. 1911 a celkové náklady na její stavbu činily 4 238 190 rakouských korun. Nevšedním zážitkem byl pro místní první přepad vody přepadovými otvory hráze 31. 3. 1911. Nasyceni informacemi jsme potom zamířili do nové asijské restaurace pod Kauflandem ve Mšeně nasytit i svoje žaludky. Oběd byl výborný, vřele doporučujeme!

 Zuzka Mrázová

**Oblastní shromáždění**

Dne 15.11.23 se konalo oblastní shromáždění ve Spolkovém domě v Jablonci nad Nisou. Dorazila více než čtvrtina našich klientů, proto bylo možné zvolit novou oblastní radu, jejíž volba proběhla jednomyslně, za vloženou důvěru děkujeme. Na programu bylo také hospodaření pobočky, které je na tom finančně pozitivně a je přislíbeno navýšení dotací. Své novinky přišly odprezentovat dámy z Tyfloservisu a Tyflocentra. Poté proběhla volná diskuze a občerstvení. Podrobnější informace i fotografie k této akci i ostatním můžete nalézt na stránkách [***www.sons.cz/jablonecnadnisou***](http://www.sons.cz/jablonecnadnisou)

 Marek Řezáč

**Vánoční tvoření**

Dne 22.11.23 jsme na pobočce uspořádali "dílničku" s vánoční tématikou. V rámci procvičení manuálních dovedností si dámy pod vedením Zuzky Mrázové donesly různorodý materiál, ze kterého si společně vytvořily hezké vánoční dekorace, které si potom mohly odnést s sebou domů. Zároveň si také popovídaly v přátelském duchu u kávy.

 Marek Řezáč

**Návštěva Severočeského muzea v Liberci**

Dne 30.11.23 jsme vyrazili do Liberce navštívit Severočeské muzeum.

Po předchozí domluvě jsme měli k dispozici průvodce s komentovanou prohlídkou. Projít veškeré expozice za jeden den je prakticky nemožné, dnes jsme velkou část věnovali samotné historii Liberce a jeho okolí. Muzeum v posledních letech prošlo výraznou modernizací, k vidění je například 3D projekce zobrazující jednotlivá časová období a známější stavby historických i novodobých staveb v projekci na pevnou mapu kraje, pro kterou se do budoucna chystají i další projekty. Unikátem muzea je velká demonstrace depozitářů, upravená i pro přístup veřejnosti, v sekci fotek to jsou například historické oděvy, běžné domácí přístroje a potřeby z dob minulých, expozice sošek a historických budov a exkavační nálezy (hliněné nádoby, vzácné nerosty, primitivní nástroje nalezené při vykopávkách atd.). Samostatná sekce pak patřila automatofonům (hracím skříňkám, pianům a pianinům), kde se nás ochotně ujal pán, který se zabývá jejich restaurováním a provozem. Velká část těchto přístrojů je provozuschopná a měli jsme možnost je zblízka vidět i slyšet za provozu, jednalo se o nádherný zážitek, pozorovat tyto věci za chodu i s jejich vnitřní funkcí (hrací válce, automatická piana na děrné štítky atd). V závěru jsme měli možnost vidět za chodu velký betlém, který má 250 figurek a z toho 60 pohyblivých. Oběma pánům moc děkujeme za jejich ochotu i za nabídku přijít zase příště, prohlédnout si další expozice, protože je zde opravdu mnoho k vidění. Nakonec jsme se tradičně zastavili na chutný oběd v restauraci "Kotelna" v těsné blízkosti muzea.

 Marek Řezáč

**Koncert vážné hudby ve Španělském sále Pražského hradu**

3.12.23 se konal již 28. ročník slavnostního koncertu u příležitosti Mezinárodního dne osob se zdravotním postižením. Pořadatelem byla jako vždy Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých České republiky ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví ČR a pod záštitou prezidenta republiky Petra Pavla. Jako obvykle se koncert konal ve Španělském sále Pražského hradu. Před zahájením koncertu byla předána cena ministra zdravotnictví za práci ve prospěch zdravotně postižených občanů a cena ministra zdravotnictví za rozvoj zdravotně sociální péče. Cenu obdrželi Pavel Biskup a Alena Goisová.

  Z naší odbočky se koncertu zúčastnilo 16 členů, z toho 6 členů díky liberecké odbočce, která nám přenechala svoje vstupenky. Moc děkujeme! Koncert byl nádherný, umocněný krásou Španělského sálu. Tento sál má rozměry 47x24 m a výšku 13 m. Má velmi bohatou štukovou výzdobu a dvakrát devět oken ve dvou patrech na severní straně. Na východní straně k němu přiléhá poněkud nižší Rudolfova galerie (Německý sál). Do sálu se vstupuje z průjezdu Matyášovy brány po schodišti Plečnikovy Sloupové síně a přes Rothmayerův sál. Sál byl navržen italským architektem Giovanni Gargolim pro Rudolfovu obrazárnu jako dvoulodní se čtyřmi sloupy uprostřed. Dostavěn byl však počátkem 17. století podle plánů architekta Giovanni Maria Filippiho a dokončen možná až za Ferdinanda II.

 Po skončení koncertu se ve foyer konal slavnostní přípitek vínem z vinařství Vinselekt Michlovský. Při tom jsme si mohli popovídat se členy jiných odboček naší republiky, což bylo velmi příjemné. Na chvilku jsme měli možnost setkat se se dvěma členy ostravské odbočky. Bohužel jsme díky časově náročnému rozvozu členů domů museli ve 22.00 hodin odjet. Děkujeme tímto dopravci panu Samkovi, jehož řidič nás bezpečně a zcela jistě odvezl tam i zpět.

Těšíme se již na další ročník tohoto koncertu. Vstupenek je bohužel vždy jen deset na odbočku, takže kdo máte zájem, myslete na to a za rok se přihlaste včas!

 Zuzka Mrázová

**Tradiční vánoční posezení**

Dne 18.12.23 jsme se letos naposledy sešli s klienty na vánoční besídce v hotelu „Na Baště“. Sešli jsme se za krásného slunného počasí, které je poměrně vzácné v této části roku. Byli jsme příjemně překvapeni příznivými cenami, počítali jsme s tím, že hotel Bašta bude mírně dražší, nebylo tomu tak, většina klientů si objednala chutný oběd, který se vešel do dvou set korun. Nakonec se nás sešlo 14, což je poměrně slušné číslo s ohledem na jabloneckou odbočku. Hezky jsme si popovídali, předali si drobné dárky a pořešili některé pracovní záležitosti do nového roku. Zároveň se účastnili i dva kompletně nevidomí klienti, z čehož máme velkou radost, protože právě oni by neměli být na Vánoce sami. Celkově se odpoledne neslo v příjemné přátelské náladě a těšíme se zase na setkání v aktivitách po novém roce.

 Marek Řezáč

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

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

**9. 1. (úterý) Aktivity v Turnově od 13:00 v knihovně – Nácvik motoriky – cvičení na židlích.**

**16. 1. (úterý) Aktivity v Turnově od 13:00 v knihovně – Klubové posezení – oslava narozenin tří klientek.**

**17. 1. (středa) oblastní rada od 10:00 hodin v kanceláři**

**18.1. (čtvrtek) Návštěva galerie „MY“ od 11:00 hodin – Vánoční výstava Marie Fischerové – Kvěchové – betlémy, pohlednice, dětské knihy. Přihlášení u Marka Řezáče 778 487 413**

**23. 1. (úterý) Aktivity v Turnově od 13:00 v knihovně – Trénink paměti – společenské hry**

**24. 1. (středa) kurz vaření: Špagety podle Květuše Vítové. Přihlášení u Květy 728 974 582**

**30. 1. (úterý) Aktivity v Turnově od 13:00 v knihovně – Procházka – návštěva klienta v DD Pohoda.**

**Výhled na akce v měsíci únoru:**

**Beseda s městskou policií**

**Trénink v bowlingu Babylon v Liberci**

**Příprava na ozdravný pobyt**

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

***4. 1.1874*** (+1935) se v Křečovicích narodil **Josef Suk starší**, český hudební skladatel, houslista a pedagog; žák a zeť Antonína Dvořáka.

R. 1892 založil České kvarteto, které dosáhlo světového významu. S kvartetem absolvoval po světě na čtyři tisíce koncertů.

K jeho žákům patřil např. Jaroslav Ježek nebo Bohuslav Martinů.

Z jeho díla je třeba připomenout scénickou hudbu k Zeyerově dramatické pohádce *Radúz a Mahulena,* která byla použita i ve stejnojmenném filmu Petra Weigla z roku 1970 (v hlavních rolích Jan Tříska a Magda Vašáryová). Dále pak klavírní skladbu *Píseň lásky*, kterou můžeme najít v repertoáru nejen klavíristů. Např. jsme ji mohli slyšet nesčetněkrát v interpretaci legendárního houslisty Josefa Suka mladšího, vnuka hudebního skladatele.

 Mgr. Libuše Vedralová

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

**Miroslava Bobková 19.1.**

**Jana Boudová 28.1.**

**Věra Čermáková 25.1.**

**Vladimíra Hanšová 16.1.**

**Lidmila Hejduková 5.1.**

**Miroslav Jiroš 28.1.**

**Alena Kučerová 3.1.**

**Ivona Mojžíšková 13.1.**

**Božena Šrámková 23.1.**

**Vladimíra Vaškebová 19.1.**

**Květuše Vítová 11.1.**

**Všem oslavencům srdečně blahopřejeme!!!**

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

Největší vánoční lež: Už si chlebíček nevezmu.

***Máme konec července. Česká pošta varuje: „Pokud posíláte Vánoční přání, tak je nejvyšší čas!“***

„Letos Vánoce nebudou!“ říká maminka Pepíčkovi.
„A proč ne?“ zhroutí se Pepíček.
„Řekla jsem Ježíškovi, že jsi byl celý rok hodný, a umřel smíchy!“

***Ona: „Miláčku, já bych si tak přála pod stromeček miminko!“
On: „Jsi praštěná, vždyť by mu padalo jehličí do očí!!!“***

Milý Ježíšku, letos jsem moc zlobila, tak bys mi mohl pro změnu něco vzít. Třeba bolesti zad a únavu!

***Po novoročních oslavách se před hospodou probouzí chlápek a je viditelně zmatený:
„Ty vole, 2024?! Já jsem prochlastal celej rok?!”***

Dva šestnáctiletí se baví po silvestrovské noci: „Dědeček měl pravdu, když mi říkal, že do toho erotického klubu nemám chodit, že tam jsou věci, které bych neměl vidět.”
„Prosím tě, a co jsi tam viděl?”
„Dědečka.”

***Říká vězeň spoluvězni: „Přeji ti šťastný nový rok!”
„Ale vždyť je už únor!”
„Slyšel jsem, že ti rok přidali!”***

„Každý rok k nám na silvestra chodí tchyně, ale letos asi uděláme konečně výjimku!”
„Jakou?”
„Pustíme ji dovnitř!”

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

**Odlehčené těstoviny od Květy Vítové**

(recept od kamarádky Hely)

Ingredience:

1 balíček těstovin cca 500 gramů

1 větší sklenice sterilovaného bílého zelí

2-3 kusy cibule

Sůl, pepř

Postup:

Těstoviny uvaříme ve slané vodě dle návodu. Mezitím osmažíme nakrájenou cibulku na pánvi na oleji jemně do zlatova. Do kastrůlku vyklopíme celou sklenici zelí i s vodou a mírně dusíme za stálého míchání 15 minut. Do uvařených a scezených těstovin přidáme osmaženou cibulku, podušené zelí i s vodou, přidáme trochu pepře a podle potřeby ještě dosolíme. Vše důkladně promícháme a podáváme.

Jedná se o jednoduchý, ale dle paní Květy velmi chutný recept.

Přejeme dobrou chuť.