



TyfloCentrum

DORÁŠEK



Červen - 2022

ZPRAVODAJ SONS A TYFLOCENTRA SEMILY

Archivní 570, Semily, tel.: 488 577 840

e-mail: semily-odbocka@sons.cz

web: www.sons-semily.info a www.sons.cz/semily

e-mail: semily@tyflocentrum-lb.cz

web: <http://tyflocentrum-lb.cz/>

Návštěvní dny v SONS a TyfloCentru Semily

POZOR změna pracovní doby Tyflocentra!!!

Pondělí 8:30 - 16:30 hod. – SONS

Úterý 8:00 – 12:00 hod. - TC

Středa 8:00 - 16:00 hod. – SONS +TC

Čtvrtek 8:00 - 16:00 hod. – SONS + TC

Plánované akce i mimo klubovnu

Pátek zavřeno

Kontakty: **SONS** 488 577 840

Pavel Paldus 778 441 502
předseda semily-odbocka@sons.cz
paldus@sons.cz

Zuzana Podhajská 778 441 501
místopředsedkyně

Jiří Večerník 605 952 149
pracovník odbočky vecernik@sons.cz

Kontakty: **TyfloCentrum** 488 577 840

Zuzana Podhajská 737 788 199
semily@tyflocentrum-lb.cz

Vlasta Křapková 736 679 515
semily@tyflocentrum-lb.cz

MOTTO:

Nejsme organizace, která za nevidomé rozhoduje a jedná; jsme nevidomí občané, kteří rozhodují a jednají sami za sebe. Zásady našeho počínání jsou: svépomoc, partnerství, solidarita, úcta k lidské důstojnosti, svobodná volba, zdravý rozum.

Pro případné dobrovolné dárce uvádíme číslo účtu naší odbočky:

3843741329/0800

Společenská kronika:

V měsíci červnu oslaví narozeniny:



Radka Zítková

Dana Jakubů

Miluška Bakešová

Přejeme Vám pevné zdraví, štěstí, hodně lásky a pohody.

PRAVIDELNÁ SCHŮZKA RADY SONS

Rada odbočky se sejde ke svému jednání **ve středu 22.6.** v 8:00 hod. v klubovně odbočky.

Pozvánka...

První ročník akce Bowling TyfloCup 2022

Ve středu 1. 6. 2022 v čase od 10:00 do 11:30 se uskuteční první ročník akce Bowling TyfloCup 2022. Místem konání bude bowlingová dráha v libereckém Centru Babylon. Půjde o větší bowlingový turnaj, na kterém poměří své hráčské dovednosti a sportovního ducha **celkem 3 týmy**. Domácí hráči budou klienti liberecké pobočky, přivítáme hostující družstvo ze semilské pobočky a třetí tým bude složen ze zaměstnanců TC, kteří budou hrát se zaslepujícími klapkami na očích. Hra bude probíhat na drahách s postranními bočnicemi a během hry jsou účastníkům se zrakovým postižením k dispozici pracovnice TC pro případnou podporu a dopomoc. Po utkání samotném se s hráči velmi rádi přesuneme na společné posezení a zasloužený oběd. Na akci jsou srdečně vítáni nejen aktivní hráči, ale i sportovní nadšenci a fanoušci z Vašich řad. Přijďte nasát skvělou atmosféru ☺.



Na každou akci je nutné přihlásit svou účast!!!

*** Případná změna programu vyhrazena.**

1.6. První ročník akce Bowling TyfloCup 2022

středa!!! Liberec - Centrum Babylon – od 10 hod.

Odjezd z vlakového nádraží v 7.57 hod.

Předpokládaný návrat nejpozději v 15.27 hod.

9.6. Spálov – Riegrova stezka

Odjezd z vlakového nádraží v 10.49 hod.

Zpět pěší procházkou proti proudu Jizery, kterou zakončíme opékáním buřtů, **Jídlo i pití s sebou!**

16.6. Smržovka – Muzeum panenek

Odjezd z vlakového nádraží v 8.49 hod.

Předpokládaný návrat nejpozději v 15.03 hod.

23.6. Opékání v Turnově

Odjezd z autobusového nádraží v 10.33 hod.

Dobrou náladu, **jídlo i pití s sebou!**

Předpokládaný návrat v 15.18 hod.

30.6 Raspenava – Levandulovna

Odjezd z vlakového nádraží v 7.57 hod.

Předpokládaný návrat nejpozději v 15.03 hod.

Evakuace a evakuační zavazadlo

Co zahrnuje evakuace?

Evakuací se zabezpečuje přemístění osob, zvířat, předmětů kulturní hodnoty, technického zařízení, případně strojů a materiálu k zachování nutné výroby a nebezpečných látek z míst ohrožených mimořádnou událostí do míst, která zajišťují pro evakované obyvatelstvo náhradní ubytování a stravování, pro zvířata ustájení a pro věci uskladnění.

Evakuace se vztahuje na všechny osoby v místech ohrožených mimořádnou událostí s výjimkou osob, které se budou podílet na záchranných pracích, na řízení evakuace nebo budou vykonávat jinou neodkladnou činnost; přednostně se plánuje pro děti do 15 let, pacienty ve zdravotnických zařízeních, osoby umístěné v sociálních zařízeních, osoby zdravotně postižené, doprovod osob výše uvedených.

O způsobu provedení evakuace se dozvíte z vysílání Českého rozhlasu, České televize nebo z místního veřejného rozhlasu. Všechno je sice závislé na konkrétní situaci, ale vždy je nutné respektovat nařízený způsob evakuace, aby nedošlo ke zbytečné panice a dopravním problémům.

Co dělat, když bude nařízena evakuace?

V takovém případě je potřebné dodržet zásady pro opuštění bytu, vzít si s sebou evakuační zavazadlo a dostavit se do určeného evakuačního střediska.

Evakuační zavazadlo

Evakuační zavazadlo se připravuje pro případ opuštění bytu v důsledku vzniku mimořádné události a nařízené evakuace. Jako evakuační zavazadlo poslouží např. batoh, cestovní taška nebo kufr. Zavazadlo označte svým jménem a adresou.

Obsahuje zejména:

- Základní trvanlivé potraviny, nejlépe v konzervách, dobře zabalený chléb a hlavně pitnou vodu.
- Předměty denní potřeby, jídelní misku a příbor.
- Osobní doklady, peníze, pojistné smlouvy a cennosti.
- Přenosné rádio s rezervními bateriemi.
- Toaletní a hygienické potřeby.
- Léky, svítilnu.
- Náhradní prádlo, oděv, obuv, pláštěnku, spací pytel nebo přikrývku.
- Kapesní nůž, zápalky, šití a další drobnosti.

Při použití vlastních vozidel je třeba dodržovat pokyny orgánů zabezpečujících evakuaci. Přepravu osob ze zdravotnických a sociálních zařízení, škol apod. řídí personál příslušného zařízení dle evakuačních plánů.

Jaké jsou zásady pro opuštění bytu v případě evakuace?

- uhasťte otevřený oheň v topidlech,
- vypněte elektrické spotřebiče (mimo ledniček a mrazniček),
- uzavřete přívod vody a plynu,
- ověřte, zda i sousedé vědí, že mají opustit byt,
- nezapomeňte dětem vložit do kapsy oděvu cedulku se jménem a adresou,
- kočky a psy si vezměte s sebou v uzavřených schránkách,
- exotická zvířata, která přežijí delší dobu, nechejte doma, zásobte je před odchodem potravou,
- vezměte evakuační zavazadlo, uzamkněte byt, na dveře dejte oznámení, že jste byt opustili a dostavte se na určené místo.

Náš recept : **Zdravé a osvěžující letní saláty**

Hlávkový salát s mozarellou a tuňákem

- 1 hlávkový salát
- 100 g mozarely
- 4 uvařená vejce
- 1 tuňáková konzerva
- 500 g rajčat
- 4 lžíce olivového oleje
- sůl

Salát omyjeme, necháme okapat a natrháme jej na menší kousky, přidáme na malé kousky nakrájená rajčata a mozarellu. Okapaného tuňáka rozdrobíme, nakrájíme vejce a přidáme do misky. Vše osolíme, přidáme olej a dobře promícháme.

Jablečný salát s ořechy

- 500 g jablek
- 1 pomeranč
- 50 g lískových ořechů
- 50 g rozinek
- 2 lžíce cukru
- 5 lžic ovesných vloček
- 1 jogurt nebo zakysaná smetana

Jablka nastrouháme, pomeranč nakrájíme na malé kousky, ořechy nasekáme nadrobno, přidáme zbytek ingrediencí a promícháme.

Přejeme dobrou chuť!



Vydali: SONS a TyfloCentrum SemilyPro své členy, klienty a příznivce – **NEPRODEJNÉ!**