



Liberec

Plán akcí



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

Sportovní speciál 11/2020

KONTAKTY:

Telefon: 488 577 661

Email: liberec@tyflocentrum.cz

Adresa: Na Výšinách 451/9, Liberec 5

Web: <http://liberec.tyflocentrum.cz/>

CO NABÍZÍME:

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu:**
průvodkyně Květa Heligarová – Nováková (736 130 590, pps@tyflocentrum.cz)
- **Zajímavé aktivity** v rámci sociálně aktivizačních služeb:
koordinátorka a sociální pracovnice Mgr. Ivana Valecká (797 695 503)
- **Výuku a poradenství ohledně elektronických kompenzačních pomůcek:**
lektorka Ing. Jana Smolná (731 913 585, smolna@tyflocentrum.cz)
- **Základní sociální poradenství a metodická činnost:** sociální pracovnice Mgr. Jana Benešová, Ph.D. (benesova@tyflocentrum.cz)
- K zapůjčení tandemová kola, zvukové knihy, možnost digitalizace textů a další.

Úvodník

Vážení uživatelé našich služeb,

v závěru listopadu se po dlouhé době začínají zmírňovat některá opatření související s epidemiologickou situací v ČR. Stále však až do 12. 12. 2020 platí nouzový stav.

Zásadní změnou pro fungování služeb TyfloCentra je **možnost shromáždění až 6 osob s platností od pondělí 23. 11. 2020**. Tím je opět umožněno znovu pořádat **například klubové setkání**, i když v komornějším rozsahu. Více než dříve však nyní prosíme, abyste se na tyto akce **hlásili předem**. Naší zodpovědností je zajistit odpovídající počet osob na každé aktivitě.

Novinkou v naší nabídce aktivit je nyní **jóga na dálku, pro kterou potřebujete pouze telefon a klidné místo v pohodlí Vašeho domova**. V čase zahájení aktivity Vám zavoláme a můžete si zacvičit pod hlasovým vedením naší zkušené lektorky.

Bohužel zatím nejsou v provozu externí provozovatelé bowlingu. Vyčkáváme, a pokud by byla šance vyrazit během prosince, dáme Vám určitě vědět telefonicky.

V tomto čísle přinášíme jednak **aktuální program akcí TC**, ale také články a informace **tentokrát na téma SPORT**. Jakkoli Vám to může připadat právě v této době zvláštní,

dobrá tělesná a psychická kondice je všestrannou prevencí všech neduhů. Tak ať k Vaší kondici přispěje i naše OKO.

Obsah čísla:

- Program TC na listopad a prosinec
- Malá historie bowlingu
- Recept bez cukru nejen pro sportovce
- Trénink mozkových závitů
- TyfloCentrum se představuje: Ivana Valecká
- Sportovní výzva!
- Výsledky čichové soutěže
- Oslavenci v prosinci
- Řešení zápalkových hlavolamů

Program TC na listopad a prosinec

S ohledem na stávající situaci bude na všech vnitřních aktivitách TC k dispozici dezinfekce i jednorázové roušky. Samozřejmostí je častější větrání a udržování rozestupů, pokud to umožní charakter služby.

30. 11. pondělí 10:00 Klubové setkání

Prosíme o přihlášení u paní Valecké do pátku 27. 11. 2020.

3. 12. čtvrtek 10:00 Angličtina pro začátečníky - online

Základy gramatiky a konverzace v anglickém jazyce. Lektorkou je bývalá klientka TC paní Kristýna Haklová. Vzdálená skupinová online výuka přes Google Meet. Bližší informace zájemcům podá Ivana Valecká. O přihlášení prosíme do pondělí 30. 11. 2020.

3. 12. čtvrtek 11:00 Němčina pro začátečníky - online

Základy gramatiky a konverzace v německém jazyce. Lektorkou je klientka TC paní Andrea Tkáčová. Vzdálená skupinová online výuka přes Google Meet. Bližší informace zájemcům podá Ivana Valecká. O přihlášení prosíme do pondělí 30. 11. 2020.

- 3. 12. čtvrtek 14:00 Jóga - telefonicky**
Cvičení pod vedením odborné lektorky proběhne prostřednictvím telefonického hovoru přes hlasitý odposlech. Kdo máte zájem vyzkoušet takto jógu z pohodlí domova, prosíme o přihlášení u paní Valecké do 1. 12. 2020.
- 7. 12. pondělí 10:00 Klubové setkání**
Prosíme o přihlášení u paní Valecké do 3. 12. 2020.
- 10. 12. čtvrtek 14:00 Jóga - telefonicky**
Cvičení pod vedením odborné lektorky proběhne prostřednictvím telefonického hovoru přes hlasitý odposlech. Kdo máte zájem vyzkoušet takto jógu z pohodlí domova, prosíme o přihlášení u paní Valecké do 7. 12. 2020.
- 11. 12. pátek 10:00 Anglická konverzace**
Konverzace v anglickém jazyce pro pokročilé. Prezenční výuka v prostorách TC. Prosíme o přihlášení u paní Valecké do 7. 12. 2020.
- 14. 12. pondělí 10:00 Předvánoční klubové setkání**
Abychom se nesetkávali v příliš velkých počtech, proběhne letos předvánoční setkání v několika časových oknech, abychom se rozprostřeli do malých skupinek. Pokud máte zájem se předvánočního klubu zúčastnit, informujte prosím do 7. 12. 2020 paní Ivanu Valeckou, která se s Vámi domluví na přesném čase, kdy budete moci přijít.

Informace k předvánočnímu klubovému setkání:

Každoročně jde o tradiční akci, na které se společně s Vámi v hojném počtu setkáváme. Letos se nám obtížně plánuje, neboť nyní nevíme, jaká opatření budou v platnosti. Současně bychom neradi zvyšovali zdravotní rizika a vystavovali Vás všechny větší koncentraci osob. **Pokud se tedy z jakéhokoli důvodu nebudeme moci setkat osobně v pondělí 14. 12. 2020, domluvíme se s Vámi dle Vašeho zájmu na individuální návštěvě v místě Vašeho bydliště.**

Malá historie bowlingu

V čase, kdy se každou třetí středu nemůžeme setkávat od 10:00 v Centru Babylon na bowlingovém klání, přinášíme pro bowlingové nadšence alespoň ohlédnutí za historií tohoto oblíbeného sportu.

Bowling má dlouhou historii a dnes je jedním z nejpobulárnějších sportů na světě. Britský antropolog Sir Flinders Petrie objevil v roce 1930 v dětské hrobce v Egyptě sbírku předmětů, která se mu jevila jako počátky primitivního bowlingu. Pokud byla jeho domněnka správná, první stopy bowlingu sahají až do dob 3200 let před Kristem. Až do zmíněného roku 1930 prohlašoval německý dějepisec William Pehle, že bowling pochází z jeho země, a to z dob okolo roku 300 našeho letopočtu.

Větší pozornosti se bowlingu nicméně dostává až v Anglii v roce 1366, kdy král Edward III. údajně přesunul pozornost z lukostřelby na tento sport. Bowling byl populární až po dobu panování Jindřicha VIII.

Během 20. století zažil bowling v Americe své vzestupy i pády. Connecticutský zákon v roce 1841 postavil bowling mimo zákon, jelikož se ukázal jako nebezpečný hazard. Jako častá záminka pro prohrávající sloužila výmluva v podobě „špatné údržby“ venkovních bowlingových drah. Proto se vlivní průmysloví magnáti rozhodli instalovat bowlingové dráhy do krytých budov, i když ze začátku výhradně pro své vlastní potěšení. Tento krok však zvýšil popularitu hry.

Počátkem 20. století také došlo k velkému rozvoji bowlingové technologie. Nejdříve se vyráběla koule z velmi tvrdého dřeva, ale v roce 1905 byla uvedena první skutečná bowlingová koule „Evertrue“ a brzy poté tzv. Mineralite ball. Tato koule lákala své příznivce bowlingu svým tajemným složením.

Dnes bowling hraje 100 miliónů lidí z více než 90 zemí z celého světa. Tento sport má zajímavou tradici a dobré vyhlídky, aby vešel v podvědomí ještě více lidí po celém světě.

Bowlingový slovníček:

- **Frame (frejm)** – celou bowlingovou hru tvoří 10 částí („frejmů“). V každém z prvních devíti „frejmů“ má hráč dva hody, pokud není dosaženo „strajku“. V desátém „frejmu“ má hráč 3 hody.
- **Strike (strajk)** – hráč dosáhne „strajku“, pokud je celá sestava deseti kuželek poražena prvním hodem v daném „frejmu“.
- **Double (dabl)** – jedná se o dva „strajky“, kterých hráč dosáhne bezprostředně po sobě.
- **Nedohoz a dohoz** – Pokud hráč neporazí všechny kuželky dvěma hody v jednom „frejmu“, je mu započítán nedohoz. Dohoz je započítán, pokud se hráči podaří druhým hodem porazit zbývající kuželky, které nebyly shozeny hodem prvním.

Zdroj článku: www.bowlingmanta.cz.

Recept bez cukru nejen pro sportovce

Receptů na sladké vánoční cukroví máte jistě v repertoáru osvědčených dobrot spoustu. My Vám dnes pro inspiraci přinášíme výborné slané kreky, jejichž výsledná chuť závisí hodně na Vaší fantazii. Jsou lehké a bez cukru.

Suroviny:

- 250 gramů jemně nastrohaného sýra (např. čedar)
- 1 Hera (jen mírně změkklá)
- 250 – 300 gramů hladké mouky
- Sůl
- Žloutek na potřetí

Dozdobení dle Vaší chuti:

- Semínka (například chia, sezam, slunečnice, dýně aj.)
- Kmín
- Nadrobený sýr typu Niva

Postup:

Všechny přísady na těsto smícháme dohromady a vypracujeme těsto, které není lepivé. Zabalíme ho do potravinářské fólie a dáme do chladničky asi na 1 hodinu odpočinout. Z těsta pak válíme tenkou placku, ze které vykrajujeme tvary klasickými vánočními vykrajovátky. Před pečením potřeme žloutkem a posypeme zvoleným zdobením. Pečeme na 180 stupňů asi 10 minut. Výborné jsou hned po upečení, skvěle ale chutnají i odleželé.

Nechte si chutnat!

Trénink mozkových závitů

Dobrá kondice předpokládá pravidelnou zátěž nejen po těle, ale i na duchu. Vyzkoušejte si kondici svého mozku s klasickými sirkovými hlavolamy, nad kterými můžete přemýšlet vlastně kdekoli. Doma ke zkoušení můžete využít buď přímo sirky, nebo také párátka, špejle či tužky.

Zadání úlohy 1:

Ze sirek máte ve výchozí pozici poskládanou číslici 5 (v digitální podobě). Připomíná také písmeno S. Od shora: vodorovná sirka, od jejího levého konce vede svislá sirka, na její konec navazuje další vodorovná sirka směrem doprava. Od jejího pravého konce vede druhá svislá sirka a na tu směrem doleva navazuje poslední vodorovná sirka. Celkem tedy v obrazci máte 5 sirek. Otázka z ní, jak z číslice 5 poskládáte se stejným počtem sirek číslo 16?

Zadání úlohy 2:

Ze sirek máte ve výchozí pozici poskládaný šestiúhelník, u něhož jsou zápalkami zvýrazněné také všechny úhlopříčky. Vypadá tedy také jako šest na sobě nalepených stejně velkých rovnostranných trojúhelníků. K dispozici je v tomto obrazci 12 zápalek. Úkol zní: Přesuňte 4 zápalky z obrazce tak, aby vznikly právě 3 rovnostranné trojúhelníky. Žádné sirky nesmí přebývat, je potřeba využít všechny. Sirky také nejde lámat ☺.

Pokud Vás sirkový trénink zaujal, klidně jej nechte vyzkoušet i své děti či vnoučata. Správně řešení najdete na konci tohoto čísla. Máte-li chuť, můžete se s námi podělit, jak jste byli v zápalkovém tréninku úspěšní.

Výsledky čichové soutěže

V minulém vydání časopisu OKO pro Vás byla nachystaná soutěž, jež tříbila čichové buňky. Vzorky vůní v sáčkích obsahovaly tyto éterické oleje: mátu, ravintsaru a mandarinku. Ptali jsme se Vás, v jakém sáčku byla ukryta ravintsara.

Správná odpověď: Jednalo se o číslo 2 se žlutou barvou.

Pod červeným číslem 1 voněla máta a zelené číslo 3 bylo prosyceno mandarinkou.

Výherkyněmi v této soutěži, které uhodly správné řešení, jsou **paní Hana Lopatková a paní Renata Audyová. Voňavé ceny k nim již brzy doputují. Moc blahopřejeme!**

TyfloCentrum se představuje: Ivana Valecká

Dnešní krátký medailonek bude patřit Ivaně Valecké. Ta působí v libereckém TyfloCentru od letošního září a řada z Vás zná její hlas z telefonu, protože pro Vás koordinuje většinu programových aktivit. Kromě své běžné agendy se věnuje také příspěvkům na Facebooku TyfloCentra.

1) Nejoblíbenější místo v ČR?

Všude, kde je příroda. Baví mne brouzdat po lesích ČR, velmi se mi líbilo například v Hřensku, to je srdeční záležitost.

2) Kočka, nebo pes?

Těžká volba, dřív jsem kočky neměla ráda, vadilo mi, že nevím, co od nich mohu čekat, zatímco pes byl čitelný. Teď už mi jsou kočky bližší, ale psy mám stále radši.

3) Moře, nebo hory?

Určitě hory, baví mne aktivní dovolená plná chůze a výhledů, uklidňující pohled do zeleně a přísun čerstvého vzduchu.

4) Nejmilejší roční období?

Podzim, kdy se barví listy do neopakovatelných barevných kombinací a slunce má ještě trochu tu sílu. Hned v závěsu je jaro v plné síle, která z přírody čiší a jakoby dávalo naději, že tenhle rok bude ještě lepší než ten předchozí...

5) Nejoblíbenější jídlo?

Nevím o jídle, kterého bych se po čase nepřejedla. Mám leda oblíbené chuťovky na různých akcích, jako třeba že z trhů neodejdu bez kýty s chlebem a křenem :).

6) Káva, nebo čaj?

Káva, čerstvě namletá plná vůně.

7) Největší koníček?

Malba abstraktních obrazů, kde se barvy předhání o to, která vynikne nejvíc. To mne baví skutečně hodně. Je to skvělá uvolňující činnost a zároveň napínavá, protože obraz si žije tak trochu svým životem a výsledek bývá občas překvapením i pro mě.

8) Nejoblíbenější sport?

Chůze či běh v lese.

9) Vaření, nebo mytí nádobí?

☺. Vaření, tam mám alespoň dobrý pocit v žaludku z ochutnávání. Je to činnost rozmanitá, zatímco mytí je stereotyp.

10) Film, nebo kniha?

Těžká volba. U filmu mi relaxují více oči. Při čtení mi zase oči trpí, ale představivost jede na plné obrátky. Tedy, vítězí kniha.



V příštím čísle se neváhejte těšit na medailonek Květy Novákové Heligarové, která v TyfloCentru Liberec pracuje jako průvodkyně.

Sportovní výzva!

Pokud jste se zalekli titulku, není třeba. Hned vše vysvětlíme. ☺

Stýská se nám po aktivitách TC v terénu, na čerstvém vzduchu. **Proto jsme se rozhodli uspořádat sdílenou procházku.** Jak to myslíme, když pořád platí omezený počet shromažďujících se osob?

Ve čtvrtek 10. 12. 2020 v čase od 12:00 do 13:00 můžete vyrazit každý a každá z Vás na procházku na své oblíbené či jakékoli jiné místo dle aktuální chuti. Ve stejný čas se budeme procházet i my, zaměstnanci TyfloCentra, každý na svém vybraném místě. Sice se (pravděpodobně) fyzicky nepotkáme, ale důležité je, že o sobě budeme vědět! ☺ Inspiroval nás film Dům u jezera, kde se na společnou procházku vydali oba hlavní hrdinové, ale každý v jiném roce z důvodu časové smyčky. Tedy se také fyzicky nepotkali, ale přesto si byli blízko.

Pokud byste měli **zájem o využití služby doprovodu při této procházce**, kontaktujte nejpozději týden předem **Květu Novákovou Heligarovou.**

Těšíme se na Vaše dojmy a zážitky ze sdílené procházky. Buďte na sebe opatrní a načerpejte síly.

Oslavenci v prosinci

Během prosince oslaví své narozeniny **pan Ladislav Krejzl, paní Romana Niklová, paní Anna Bahníková a pan Tomáš Seidl.**

Přejeme Vám všechno nejlepší k narozeninám, zdraví, štěstí a dobrou pohodu!

Řešení zápalkových hlavolamů

Řešení úlohy 1:

Z pěti zápalek lze vytvořit číslo 16 zápisem v římské abecedě. Tedy jako XVI.

Řešení úlohy 2:

Odebereme z obvodu šestiúhelníku nejprve horní a dolní vodorovnou sirku. Napojíme je na spodní úhlopříčky, čímž je prodloužíme. Nyní odebereme obě níže položené obvodové bočnice původního šestiúhelníku a umístíme je na dolní okraje prodloužených úhlopříček tak, aby uzavřely trojúhelník. Nyní máme 3 rovnostranné trojúhelníky – 1 velký a 2 stejně velké malé. Dotýkají se v místě vrcholu velkého trojúhelníku. Výsledný obrazec trochu připomíná větrný mlýn nebo mašličku na trojúhelníkové základně.

Přejeme Vám pokojný předvánoční čas!