



Liberec

Plán akcí



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

Kulturní speciál 12/2020

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:
nová 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,

přestože pandemie koronaviru stále není zažehnána, je pro nás důležité, že i v těchto dobách nabízí TyfloCentrum vybrané služby co nejvíce dostupné.

Nejnovější OKO, jehož stránky Vám mohou být společníky v čase vánočních svátků, tentokrát ladíme do kulturní noty. Chceme, aby si v našem časopisu postupně každý přišel na své. Milovníky soutěží ani tentokrát nemine **speciální vědomostní kvíz o ceny.**

A naším konkrétním příspěvkem ke kulturnímu vyžití budiž také **nabídka nových zvukových knih k zapůjčení.** Jejich seznam je již k dispozici, knížky dorazily právě dnes. V případě Vašeho zájmu Vám seznam i knihy během ledna rádi doručíme.

Těsně před Vánoci proběhlo v TC tradiční **klubové setkání v adventní atmosféře.** Tentokrát na celkem tři skupiny, abychom dodrželi potřebná opatření. Zažili jsme s Vámi krásný čas, děkujeme všem za báječné pondělí, za všechny milé pozornosti, recepty na lahodné cukroví i za společné chvíle nad vánočními tradicemi.

Těm, kdo jste s námi nemohli být osobně, alespoň touto cestou srdečně děkujeme za přízeň v roce 2020, přejeme pevné zdraví, naději a dobrou mysl v roce následujícím. Těšíme se na další blízká i vzdálená setkání s Vámi.

TyfloCentrum Liberec

Obsah čísla:

- Aktuální informace k fungování TyfloCentra
- Program TC na leden 2021
- Advent – čas bilancování i nových výzev
- Kulturní kvízy pro sváteční chvíle i dlouhé večery
- Soutěžní kvíz nejen pro pamětníky
- Recept: silvestrovské řízečky z kuřecích kousků
- TyfloCentrum se představuje: Květa Nováková Heligarová
- Celoroční výsledky bowlingu
- Oslavenci v lednu
- Kulturní zajímavost na závěr
- Řešení kvízů

Aktuální informace k fungování TyfloCentra

V době, kdy vzniká tento speciál, vláda schválila přechod do 4. stupně PES. Nacházíme se nadále v nouzovém stavu, který potrvá nejméně do 23. 12. 2020. Pro poskytování **služeb TyfloCentra v lednu 2021** z toho vyplývají následující skutečnosti:

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu lze nadále využívat.** Květu Novákovou Heligarovou však kontaktujte nejlépe 7 dní před plánovaným využitím doprovodu.
- **Služby sociální rehabilitace** probíhají u lektorky Jany Smolné a lektora Lukáše Feifera **po předchozí individuální domluvě, a to buď fyzicky** v prostorách TC, **nebo na dálku online.**
- Pravidelná **pondělní klubová setkání jsou zachována** s tím, že ve vnitřních prostorách se může setkat maximálně 6 osob. Je tedy z organizačních důvodů

nezbytné se na ně hlásit dopředu. Během setkání je nutné využívat roušku či respirátor a dodržovat odstupy.

- **Externí aktivity typu bowling mají zatím nejasný výhled.** Na začátku ledna dle aktuální situace ověříme, zda bude v prostorách Centra Babylon opět spuštěn provoz bowlingové dráhy a dáme zájemcům operativně vědět. Do nabídky programu jsme jako alternativu prozatím zařadili šipky, ale také menší společné procházky.
- **Výuka jazyků i jóga budou nadále probíhat online či po telefonu.** Kdokoli byste měl chuť se přidat k využívání těchto aktivit, ozvěte se prosím sociální pracovníci Ivaně Valecké.

Děkujeme za trpělivost při nastavování nových formátů služeb. Více než dříve potřebujeme Vaši spolupráci a aktivní přístup. Těší nás, kam se i díky Vám má TyfloCentrum příležitost posouvat.

Program TC na leden 2021

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 umožní charakter služby.

6. 1. středa 10:00 Angličtina pro začátečníky - online

Základy gramatiky a konverzace v anglickém jazyce. Lektorkou je bývalá klientka TC paní Kristýna Haklová. Vzdálená online výuka přes Google Meet. Bližší informace zájemcům podá Ivana Valecká. Noví zájemci se mohou hlásit během pondělí 4. 1. 2021. Finanční spoluúčast na aktivitu je 30 Kč.

7. 1. čtvrtek 14:00 Jóga - vzdáleně

Cvičení pod vedením odborné lektorky – probíhá vzdáleně prostřednictvím Zoom či telefonického spojení. Prosíme o přihlášení u paní Valecké během pondělí 4. 1. 2021.

11. 1. pondělí 10:00 Klubové setkání

Neformální setkávání probíhá v prostorách TyfloCentra. Prosíme o přihlášení u paní Valecké do čtvrtka 7. 1. 2021.

- 13. 1. středa 10:00 Angličtina pro pokročilé - online**
Lektorkou je bývalá klientka TC paní Kristýna Haklová. Vzdálená skupinová online výuka přes Google Meet. Bližší informace zájemcům podá Ivana Valecká. Noví zájemci se mohou hlásit do pondělí 11. 1. 2021. Finanční spoluúčast na aktivitu je 30 Kč.
- 14. 1. čtvrtek 10:00 Výtvarné činnosti**
Obnovujeme aktivitu zaměřenou na tvoření a výtvarnou činnost. Aktivita probíhá individuálně či ve dvojicích. Zájem prosím hlase Ivaně Valecké do pátku 8. 1. 2021. Příspěvek na aktivitu je dle náročnosti na materiál max. 100 Kč.
- 14. 1. čtvrtek 14:00 Jóga - vzdáleně**
Cvičení pod vedením odborné lektorky – probíhá vzdáleně prostřednictvím Zoom či telefonického spojení. Prosíme o přihlášení u paní Valecké do pondělí 11. 1. 2021.
- 18. 1. pondělí 10:00 Klubové setkání**
Neformální setkávání probíhá v prostorách TyfloCentra. Prosíme o přihlášení u paní Valecké do čtvrtka 14. 1. 2021.
- 19. 1. úterý 10:00 Němčina pro začátečníky - online**
Základy gramatiky a konverzace v německém jazyce. Lektorkou je klientka TC paní Andrea Tkáčová. Vzdálená online výuka přes Google Meet. Bližší informace zájemcům podá Ivana Valecká. Noví zájemci se mohou hlásit do čtvrtka 14. 1. 2021. Finanční spoluúčast na aktivitu je 30 Kč.
- 20. 1. středa 13:00 Šipkování**
Probíhá v prostorách TyfloCentra za účasti alespoň dvou hráčů. Zájem prosím hlase Ivaně Valecké do pondělí 18. 1. 2021.
- 21. 1. čtvrtek 14:00 Jóga - vzdáleně**
Cvičení pod vedením odborné lektorky – probíhá vzdáleně prostřednictvím Zoom či telefonického spojení. Prosíme o přihlášení u paní Valecké do pondělí 18. 1. 2021.

- 22. 1. pátek 9:00 Anglická konverzace - prezenční**
Konverzace v anglickém jazyce pro pokročilé. Prezenční výuka v prostorách TC. Prosíme o přihlášení u paní Valecké do 18. 1. 2021.
- 25. 1. pondělí 10:00 Klubové setkání**
Neformální setkávání probíhá v prostorách TyfloCentra. Prosíme o přihlášení u paní Valecké do čtvrtka 21. 1. 2021.
- 26. 1. úterý 10:00 Otevřená kavárna - online**
Diskutujeme možnosti pracovního uplatnění klientů a klientek Tyflocentra pod „střechou“ sociálního podniku. Vaše nápady a zapojení jsou velmi vítány. Setkání probíhá online přes Google Meet. Bližší informace poskytne Ivana Valecká. Účast prosím potvrďte do úterý 19. 1. 2021.
- 27. 1. středa 10:00 Procházka pro dobrou náladu**
V souladu s momentálními opatřeními nabízíme společnou procházku na domluveném místě. Aktivita probíhá individuálně, ve dvojicích, maximálně však v počtu 6 osob. Zájemce prosíme o přihlášení u paní Valecké do čtvrtka 21. 1. 2021.
- 28. 1. čtvrtek 10:00 Výtvarné činnosti**
Obnovujeme aktivitu zaměřenou na tvoření a výtvarnou činnost. Aktivita probíhá individuálně či ve dvojicích. Zájem prosím hlase Ivaně Valecké do pátku 8. 1. 2021. Příspěvek na aktivitu je dle náročnosti na materiál max. 100 Kč.
- 29. 1. čtvrtek 14:00 Jóga - vzdáleně**
Cvičení pod vedením odborné lektorky – probíhá vzdáleně prostřednictvím Zoom či telefonického spojení. Prosíme o přihlášení u paní Valecké do pondělí 25. 1. 2021.

Každé pondělí v čase od 9:00 do 12:00 je možné přijít si vypůjčit či vrátit zvukové knihy bez předchozí domluvy. Pokud potřebujete přijít jindy, prosíme, dejte nám dopředu vědět.

Rádi bychom Vás také upozornili na **celozávodní dovolenou TyfloCentra, která probíhá od 21. 12. 2020 do 31. 12. 2020.** Děkujeme za pochopení.

Advent – čas bilancování i nových výzev

Advent - je to čas klidu a radosti, ale také čas, který můžeme věnovat sobě a své rodině. A také rozjímání. Letošní rok byl plný změn. Nabídl nám mnoho chvil, kdy jsme se zastavili a hodnotili náš způsob života. Měli jsme možnost rozjímat dosti, možná až nad rámec našich potřeb. Byl to čas, kdy jsme se mohli sami o sobě něco dozvědět.

Například jakým způsobem přijímáme informace, jak na ně reagujeme? A co stres či strach, umíme s nimi pracovat? Přinesla nám naše zkušenost s koronavirem něco, nebo nám pouze brala? Dokážeme se zamyslet a najít věci, které se nám letos podařily?

Pro nás v TyfloCentru byly zajisté výzvou restrikce, vládní opatření, která nám znemožnila plnohodnotné poskytování služeb. Na jaře jsme byli asi jako všichni paralyzováni, nevěděli jsme, co se bude dít dál, a s napětím vyhlíželi, kdy Vás budeme moci zase přivítat. S nadcházejícím podzimem ale bylo jasné, že situace se jen tak nezmění a že budeme muset i formát služeb přizpůsobit nové realitě. Díky jarní zkušenosti jsme již byli poučeni a mohli jsme předvídat, jaká opatření budou následovat, a co to pro nás bude znamenat. Naší výzvou bylo vytvořit prostor, kde se dají poskytovat služby, i když se osobně nemůžeme potkat. Využili jsme technologií, které máme k dispozici. Překonali jsme naše strachy a obavy a pustili se do online poskytování služeb na dálku. Nejen pro nás to byla ohromná výzva, ale i pro Vás – naše klienty, kteří jste šli s námi do toho.

Jsme Vám vděční za tuto zkušenost a jsme spolu s Vámi připraveni čelit výzvám také v roce 2021.

Kulturní kvízy pro sváteční chvíle i dlouhé večery

V této kapitole máme pro Vás nachystané otázky z různých kulturních oblastí. Půjde o divadlo, literaturu, hrady a zámky, ale také zajímavosti týkající se alkoholu. Ten, chtě nechtě, bývá součástí některých kulturních akcí. Ty předvánoční nevyjímaje 😊.

Divadlo

Přiřaďte ke každému z uvedených českých divadel místo, kde působí nebo působilo. Správné řešení najdete na konci časopisu.

1. Divadlo Husa na provázku
2. Divadlo DRAK
3. Divadlo F. X. Šaldy
4. Slezské divadlo

5. Divadlo Petra Bezruče
6. Divadlo Josefa Kajetána Tyla
7. Divadlo za branou
8. Horácké divadlo

Hrady a zámky

Víte, na jakém hradu či zámku se natáčely uvedené filmy? Správné řešení najdete na konci časopisu.

1. Ať žijí duchové
2. Kdyby tisíc klarinetů
3. O princezně Jasněnce a létajícím ševci
4. Jak se budí princezny
5. Tři oříšky pro Popelku
6. Zlatovláska
7. Šíleně smutná princezna
8. Tři veteráni

Literatura

Vzpomenete si na autory následujících světových děl? Správné řešení najdete na konci časopisu.

1. Komu zvoní hrana
2. Horalka
3. Evžen Oněgin
4. Ocelové město
5. Důmyslný rytíř Don Quijota de la Mancha

Televize

Spojte si uvedené pořady československé televize s osobou, která je uváděla nebo spoluváděla? Správné řešení najdete na konci časopisu.

1. Nad dopisy diváků
2. Federální kriminální ústředna pátrá
3. Auto moto revue
4. Hudba z respiria
5. Sejdeme se na Vlachovce
6. Televarieté
7. Sešlost
8. Vysílá studio Jezerka

Alkohol

Jak jste na tom se znalostí tradičních lidových alkoholových míchaček? Víte, jak se zkráceně označují následující kombinace? Správné řešení najdete na konci časopisu.

1. Becherovka s tonikem
2. Fernet Stock s tonikem
3. Pivo s kolou a citrónovou šťávou
4. Pivo s malým panákem zelené
5. Pepermintka s Alpou v poměru 1:1
6. Rum s griotkou
7. Zelená, vaječný koňak a griotka
8. Cola s červeným vínem
9. Vaječný likér a griotka

Zdrojem všech kulturních kvízů je *Chytrý blok pro babičku a dědečka* (Albi Česká republika, 2020). Jak jste si v nich vedli? Chcete-li, neváhejte se s námi podělit o své úspěchy.

Soutěžní kvíz nejen pro pamětníky

A nyní pozor, následující 3 kvízové otázky jsou soutěžní! Jejich řešení tedy nenajdete v závěru tohoto čísla. Chcete-li se zapojit do soutěže o ceny, odešlete nám **správné odpovědi nejdéle do 15. 1. 2021** odpovědní obálkou, emailem, nebo zatelefonujte

sociální pracovníci Ivaně Valecké (po skončení celozávodní dovolené). Ze všech odpovědí vylosujeme 3 výherce nebo výherkyně.

Soutěžní kvíz:

1) Jak se jmenovala kreslená postavička, která u nás v době socialismu uváděla televizní reklamy?

- a) Pan Vajíčko
- b) Letadélko Káně
- c) Pták Čau

2) Polský animovaný seriál pro děti se jmenuje:

- a) Čolek a vdolek
- b) Bolek a Lolek
- c) Spolek tří holek

3) Herci Ota Jirák a Jiří Lábus propůjčili své hlasy dětským pohádkovým hrdinům, jejichž jména jsou:

- a) Spejbl a Hurvínek
- b) Jů a Hele
- c) Pat a Mat

Recept: silvestrovské řízečky z kuřecích kousků

V době před koronavirem býval Silvestr nezřídka kulturním završením uplynulého roku. Tuto roli patrně letos mít nebude, ale i tak je možné si v pohodlí domova pochutnat na báječných křehkých řízečkách. Když Vám zachutnají, neváhejte si je zopakovat kdykoli během roku.

Suroviny:

- 600 gramů kuřecího masa (může být i krůtí)
- 3 celá vejce

- 1 lžička soli
- 0,5 lžičky mletého pepře
- 3 vrchovaté polévkové lžíce Solamylu
- 1 menší cibule
- alespoň 3 stroužky česneku
- 1 lžička kari
- 1 lžička mleté papriky sladké
- 0,5 lžičky mleté papriky pálivé
- 1 lžička plnotučné hořčice
- 1 lžička kremžské hořčice
- olej na smažení

Postup:

Maso nakrájíme na malé kousky či nudličky. Česnek prolisujeme a cibuli nakrájíme na jemno. Vejce, Solamyl, česnek, cibuli, hořčice a všechno koření smícháme v marinádu. Kuřecí kousičky promícháme důkladně v marinádě a necháme odležet v chladničce alespoň 24 hodin. Poté ze směsi lžící nabíráme a smažíme v oleji na lívanečnicku z obou stran. Jsou výborné se salátem, bramborem a různými druhy dipů. Naložené maso vydrží v lednici i několik dní, je tedy možné řízečky smažit postupně.

Nechte si chutnat!

TyfloCentrum se představuje: Květa Nováková Heligarová

V tomto vydání se Vám představí Květa Nováková Heligarová, která od roku 2016 poskytuje v TC průvodcovskou a předčitatelskou službu, ale podílí se také na sociálně aktivizačních službách.

1) Nejoblíbenější místo v ČR?

Cestování je mým nejoblíbenějším koníčkem. Proto jsem navštívila mnoho nádherných míst v ČR a je těžké říct, které z nich je nejoblíbenější. Jelikož ale dávám přednost víc přírodě než městům, řeknu třeba Adršpaško-Teplické skály nebo Prachovské skály.

2) Kočka, nebo pes?

Mám ráda všechna zvířata krom pavouků a hadů. Ale rozhodnout se, zda bych si jako domácího mazlíčka pořídila psa, nebo kočku, tam mám jasno - psa. I když kočky jsou též

nádherná stvoření a jednu z nich, která se nám zabydlela na dvoře, chodím alespoň krmit.

3) Moře, nebo hory?

Když byly děti malé, dopřávali jsme jim moře každý rok. Ideální by byla kombinace moře a hor. Ale poslední dva roky dávám přednost těm horám. Loni a letos jsme procestovali ty rakouské a příští rok plánujeme italské Dolomity. Byť v těchto místech moře není, úžasná jezera také nadchnou.

4) Nejmilejší roční období?

Tak tady mám jasno - pro mě vyhrává léto. Ale teploty nemusí přesahovat 30 stupňů.

5) Nejoblíbenější jídlo?

Troufám si říct, že nejsem mlsná, tudíž jím jídla masitá, sladká, slaná, zeleninová atd. Ale že bych si vybrala jedno top jídlo? Řeknu třeba kuře s bramborovou kaší nebo plněné žampiony od manžela.

6) Káva, nebo čaj?

Po ránu na probrání určitě káva, ale během dne většinou bylinné čaje.

7) Největší koníček?

Moto cestování a s tím spojené ležení v mapách a plánování nových míst a tras.

8) Nejoblíbenější sport?

Vždy jsem měla v oblibě aerobik, jízdu na kole a pěší chůzi. Ze zdravotních důvodů mi dnes již zůstává jen chůze a místo aerobiku cvičení rehabilitační.

9) Vaření, nebo mytí nádobí?

Nemám ráda ani jedno, ale vařením alespoň potěším žaludek - ať už můj, manželův či dětí.

10) Film, nebo kniha?

Knihu jsem nečetla už hodně dávno, dostanu se maximálně ke čtení časopisů. Ale na pěkný film nebo na cestopisné dokumenty se ráda podívám.



V příštím čísle Vám nabídneme medailonek Lukáše Feifera, odborného lektora práce s elektronickými kompenzačními pomůckami.

Celoroční výsledky bowlingu

Také v tomto roce se scházela skupina bowlingových nadšenců každou třetí středu v Centru Babylon na pravidelná klání. Bohužel, letos bowlingů vlivem pandemických opatření neproběhlo tolik jako v minulosti a současně ne každý z hráčů se mohl pravidelně účastnit. Celkové výsledky jsou následující:

1. místo: Dana Šmídová - 922 bodů
2. místo: Jaroslav Postelt - 872 bodů
3. místo: Miroslav Jáč - 752 bodů
4. místo: Irena Schmiedová - 577 bodů
5. místo: Pavel Červa - 305 bodů
6. místo: Jaroslav Zedník - 290 bodů

Blahopřejeme všem a těšíme se na další skvělé bowlingové akce.

Oslavenci v lednu

Během ledna oslaví své narozeniny paní Alena Holešovská, Hana Lopatková, Drahomíra Vejnarová, Eliška Koldová, Jana Knoblochová, Barbora Vítková, pan Miroslav Serdy a pan Jiří Žáček. Přejeme Vám všechno nejlepší, hodně zdraví, štěstí a dobrou pohodu!

Kulturní zajímavost na závěr

Letošní rok byl kvůli koronavirové epidemii náročný mimo jiné pro všechna divadla. Sdílíme proto s Vámi tip na internetovou stránku, kde je možné sledovat vybraná divadelní představení na dálku online, a současně tak podpořit divadelní tvorbu. Službu je možné využívat na 7 dní zdarma. Více informací naleznete pod odkazem níže.

<https://www.dramox.cz/>

Krásné Vánoce a dobrý celý rok 2021

Divadlo

1. Divadlo Husa na provázku = Brno
2. Divadlo DRAK = Hradec Králové
3. Divadlo F. X. Šaldy = Liberec
4. Slezské divadlo = Opava
5. Divadlo Petra Bezruče = Ostrava
6. Divadlo Josefa Kajetána Tyla = Plzeň
7. Divadlo za branou = Praha
8. Horácké divadlo = Jihlava

Hrady a zámky

1. Ať žijí duchové = Krakovec
2. Kdyby tisíc klarinetů = Kynžvart
3. O princezně Jasněnce a létajícím ševci = Bouzov
4. Jak se budí princezny = Telč + Křivoklát
5. Tři oříšky pro Popelku = Moritzburg
6. Zlatovláska = Červená Lhota
7. Šíleně smutná princezna = Blatná
8. Tři veteráni = Křivoklát

Literatura

1. Komu zvoní hrana = Ernest Hemingway
2. Horalka = Alberto Moravio
3. Evžen Oněgin = Alexandr Sergejevič Puškin
4. Ocelové město = Jules Verne

5. Důmyslný rytíř Don Quijota de la Mancha = Miguel de Cervantes y Saavedra

Televize

1. Nad dopisy diváků = Božena Jirků
2. Federální kriminální ústředna pátrá = Leoš Jirsák
3. Auto moto revue = Luboš Pecháček
4. Hudba z respira = Milan Friedl
5. Sejdeme se na Vlachovce = Josef Zíma
6. Televarieté = Jiřina Bohdalová
7. Sešlost = Luděk Nekuda
8. Vysílá studio Jezerka = Jan zelenka

Alkohol

1. Becherovka s tonikem = beton
2. Fernet Stock s tonikem = bavorák
3. Pivo s kolou a citrónovou šťávou = diesel
4. Pivo s malým panákem zelené = magické oko
5. Pepermintka s Alpou v poměru 1:1 = vítr z hor
6. Rum s griotkou = čert
7. Zelená, vaječný koňak a griotka = semafor
8. Cola s červeným vínem = houba
9. Vaječný likér a griotka = mozek