



Liberec

Plán akcí



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

Cestovatelský speciál 2021

KONTAKTY:

Telefon: 488 577 661

Email: liberec@tyflocentrum-lb.cz

Adresa: Na Výšinách 451/9, Liberec 5

Web: www.tyflocentrum-lb.cz

CO NABÍZÍME:

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

Úvodník

Vážení uživatelé služeb TyfloCentra,

právě otevíráte **prázdninové OKO vonící létem**. Přinášíme Vám v něm téma cestování, které je pro prázdniny příznačné. A díky zlepšující se epidemiologické situaci si snad i v letošním létě nějaké to cestování užijeme.

Ať už vyrazíte po našem kraji a vlastech českých, nebo se chystáte do zahraničí, věříme, že naše cestovatelské tipy vám přinesou inspiraci.

Budete-li chtít v rámci svých cestovních plánů zavítat také do TyfloCentra, jsme vám i během letních měsíců k dispozici. Tak jako v minulých letech je **letní program aktivit malinko zúžený**, ale jistě si přijdete na své. **Individuální a skupinové aktivity jsou již povoleny, a tak se opět můžete těšit například na klubová setkání či bowling.** Kromě prezenčních služeb nadále **zůstává v naší nabídce také několik stálých online aktivit**, na které jste si během podzimní a jarní uzávěry zvykli, a my jsme tomu velice rádi. Chceme pro vás zachovat služby dostupné, bezpečné a naplněné poznáním, zábavou a relaxací.

Na stránkách aktuálního OKA Vás již pravidelně čeká také **soutěž – jak jinak než s cestovní tematikou.**

Těšíme se rovněž na sdílení vašich cestovatelských zážitků a dojmů z výletů či dovolených. Neváhejte nám napsat či zavolat, jaká místa jste navštívili nebo co zajímavého jste prožili. **S dalším OKEM se vám ohlásíme opět na koci srpna.**

Tak šťastné cestovatelské kroky po celé léto!

Vaše TyfloCentrum

Obsah čísla:

- Aktuální informace k fungování TyfloCentra
- Program TC na červenec a srpen 2021
- Cestujeme o prázdninách: Kulturní památky pro zrakově postižené
- Cestujeme o prázdninách: Další zajímavé tipy na výlet
- TyfloCentrum se představuje: Peter Tkáč
- Cesta do Sosnové: Jízda autem poslepu
- Recept: Zapečené kotletky s houbami
- Výsledky soutěže: Kdo nebo co je lelek
- Výsledky soutěže: Nejlepší vtip
- Prázdninová soutěž: Cestovatelský kvíz
- Oslavenci v červenci a v srpnu
- Padlo nám do OKA: Kampaň na nové piano
- Závěrem: Murphyho zákony nejen na cesty

Aktuální informace k fungování TyfloCentra

V červenci a srpnu fungují naše služby prezenčně i na dálku.

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu lze využívat, během letních prázdnin platí objednání nejlépe 7 dní dopředu.**
- **Služby sociální rehabilitace** probíhají u lektorky Jany Smolné a lektora Lukáše Feifera **po předchozí individuální domluvě**, a to osobně v prostorách TC, nebo podle potřeby vzdáleně.

- **Aktivity v rámci služby SAS** probíhají online, telefonicky a prezenčně. Více v programu.

Během letních prázdnin jsou vyhrazena **některá pondělí v čase od 9:00 do 12:00 pro výměnu či vrácení zvukových knih**. Sledujte prosím pozorně program aktivit. **Seznam zvukových knih na druhé pololetí pro Vás budeme mít k dispozici od 1. 7. 2021**. Vyzvednout si jej můžete buď osobně v TC, nebo po domluvě zašleme poštou či emailem.

Program TC na červenec a srpen 2021

V případě, že máte zájem účastnit se vybrané aktivity, nahlaste prosím svou účast paní Ivaně Valecké na telefonním čísle 797 695 503. Na tomto čísle také probíhá odhlašování, pokud jste stálým účastníkem některé z aktivit. Děkujeme za spolupráci.

1. 7. čtvrtek 14:00 Jóga – prezenčně

Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá v prostorách TC. Zájemcům je možné přenášet lekci také online přes odkaz na Google Meet.

Pondělí 5. 7. 2021 a úterý 6. 7. 2021 jsou státními svátky. TyfloCentrum je v těchto dnech uzavřeno a aktivity neprobíhají.

7. 7. středa 10:00 Bowling

Sraz v 9:50 v restauraci Rajská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení u paní Valecké nejpozději do pátku 2. 7. 2021. Aktivita je skupinová a nemůže proběhnout s nízkým počtem účastníků. Děkujeme.

Upozorňujeme, že účast na externích aktivitách se řídí platnými vládními opatřeními. Povinností pro každého účastníka je prokázat se v případě potřeby negativním testem na covid-19 (čestným prohlášením), potvrzením o prodělaném onemocnění covid-19, nebo potvrzením o ukončeném očkování.

8. 7. čtvrtek 14:00 Jóga – prezenčně

Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá v prostorách TC. Zájemcům je možné přenášet lekci také online přes odkaz na Google Meet.

9. 7. pátek 9:30 Exkurze do Levandulovny

Poté, co jsme loni museli kvůli epidemiologické situaci návštěvu Levandulovny odložit, přinášíme Vám ji nyní v novém termínu. Čeká nás výlet do Raspenavy, kde se nachází sociální podnik zaměřený na pěstování levandule a dalších bylin. Seznámíme se s procesem výroby a společně spolu strávíme provoněný čas. Sraz v 8:15 na vlakovém nádraží (před budovou) v Liberci. Odjezd vlakem v 8:33 směr Luh pod Smrkem. Vstupné činí 50 Kč. Zájem o účast prosím hlase paní Valecké do středy 7. 7. 2021.

12. 7. pondělí 10:00 Klubové posezení

S radostí obnovujeme osobní možnost setkávání v prostorách TyfloCentra. V případě příznivého počasí možnost venkovního posezení. Prosíme o nahlášení Vašeho zájmu o účast do pátku 9. 7. 2021, abychom zkoordinovali maximální povolený počet osob.

14. 7. středa 15:00 Angličtina pro mírně pokročilé - online

Vzdálená online výuka probíhá přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Peter Tkáč. Stálý příspěvek na aktivitu je 30 Kč.

19. 7. pondělí 9:00 Výměna zvukových knih

V čase od 9:00 do 12:00 je možné bez objednání přijít vrátit či zapůjčit zvukové knihy ze seznamu na druhé pololetí 2021.

V týdnech od 26. 7. 2021 do 6. 8. 2021 je TyfloCentrum zcela uzavřeno. Aktivity v těchto týdnech neprobíhají.

9. 8. pondělí 9:00 Výměna zvukových knih

V čase od 9:00 do 12:00 je možné bez objednání přijít vrátit či zapůjčit zvukové knihy ze seznamu na druhé pololetí 2021.

- 16. 8. pondělí 9:00** **Výměna zvukových knih**
- V čase od 9:00 do 12:00 je možné bez objednání přijít vrátit či zapůjčit zvukové knihy ze seznamu na druhé pololetí 2021.
- 18. 8. středa 15:00** **Angličtina pro mírně pokročilé - online**
- Vzdálená online výuka probíhá přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Peter Tkáč. Stálý příspěvek na aktivitu je 30 Kč.
- 19. 8. čtvrtek 14:00** **Jóga – prezenčně**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá v prostorách TC. Zájemcům je možné přenášet lekci také online přes odkaz na Google Meet.
- 23. 8. pondělí 10:00** **Klubové posezení**
- Klubové setkání probíhá v prostorách TyfloCentra. V případě příznivého počasí možnost venkovního posezení. Prosíme o nahlášení Vašeho zájmu o účast do pátku 20. 8. 2021, abychom zkoordinovali maximální povolený počet osob.
- 25. 8. středa 10:00** **Bowling**
- Sraz v 9:50 v restauraci Rajská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení u paní Valecké nejpozději do pátku 20. 8. 2021. Aktivita je skupinová a nemůže proběhnout s nízkým počtem účastníků. Děkujeme.
- Upozorňujeme, že účast na externích aktivitách se řídí platnými vládními opatřeními.** Povinností pro každého účastníka je prokázat se v případě potřeby negativním testem na covid-19 (čestným prohlášením), potvrzením o prodělaném onemocnění covid-19, nebo potvrzením o ukončeném očkování.
- 26. 8. čtvrtek 14:00** **Jóga – prezenčně**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá v prostorách TC. Zájemcům je možné přenášet lekci také online přes odkaz na Google Meet.

27. 8. pátek 12:30 Otevřená kavárna

Tentokrát proběhne **prezenčně v kavárně Liberecký DOK u libereckého vlakového nádraží**. Pro zájemce možné také tradiční vzdálené spojení přes odkaz na Google Meet. Účast – osobní či vzdálenou – prosím nahlaste nejpozději do pondělí 23. 8. 2021.

30. 8. pondělí 9:00 Jízda poslepu

Zveme Vás na speciální akci konanou ve známém Autodromu Sosnová u České Lípy. Můžete si splnit svůj sen nebo jen oprášit své řidičské dovednosti pod vedením zkušeného lektora autoškoly a v uzavřeném prostoru autodromu. Určeno pro všechny úrovně řidičů. **Závazný zájem o účast hlase paní Valecké do pondělí 31. 7. 2021. Příspěvek na aktivitu je 200 Kč.** Zahájení akce je v 9:00 na Autodromu Sosnová. Odkaz na areál přikládáme pro zajímavost: <https://www.autodrom.cz/areal-autodromu/>.

Cestujeme o prázdninách: Kulturní památky pro zrakově postižené

Zámek Děčín

Místem přátelským pro zrakově postižené se stal **zámek v Děčíně**. Zámek se přímo ve středu města tyčí na skalním ostrohu nad soutokem řeky Labe s Ploučnicí. Patří mezi největší a historicky nejvýznamnější památky svého druhu v Čechách a zároveň mezi nejnavštěvovanější památky Ústeckého kraje. Jeho historie se začala psát již v 10. století a nejvíce se do ní zapsali páni z Vartenberka, rytíři z Bünau a hraběcí rod Thun-Hohenstein. V průběhu staletí několikrát změnil svou tvář, aby nakonec dospěl do podoby barokně-klasicistního zámku.

Zvukovou pozvánku na haptickou prohlídku zámku si můžete poslechnout [zde](#).

Na haptické prohlídky je nutná předchozí telefonická rezervace na telefonu 412 518 905 nebo na emailu: kozlikova@zamekdecin.cz.

Kostel Nanebevzetí Panny Marie v Mostě

Již několikátou sezonu mohou i nevidomí návštěvníci navštívit expozici **kostela Nanebevzetí Panny Marie v Mostě** a s pomocí několika **haptických** pomůcek si udělat jasnou představu o tom, jak vypadá například gotická klenba. Ve spolupráci s dětmi ze Základní školy umění v Mostě vzniklo několik modelů, díky nimž si prohlídku vychutnají i zrakově znevýhodnění návštěvníci. Osahat si mohou zmenšený model kostela, dále linoryt, jež znázorňuje gotickou klenbu kostela nebo ukázkou skleněné vitraje. Dotknout se mohou i gotických portálů a nosných sloupů v životní velikosti nebo prsty prozkoumat jejich makety. Největším lákadlem bude možnost dotknout se **sádrové busty Jakuba Heilmanna ze Schweinfurtu**. Sádrový odlitek i originální bustu z pískovce (umístěnou v kryptě kostela) vytvořil v roce 2017 akademický sochař Bořivoj Rak u příležitosti 500. výročí založení kostela Nanebevzetí Panny Marie.

Zvukovou pozvánku na haptickou prohlídku kostela najdete [zde](#).

Památky na dlani – 12 českých památek UNESCO

Díky úsilí Národního památkového ústavu se mnoho památek po celé ČR stává dostupnější pro osoby se zrakovým znevýhodněním. Spolu se sdružením Vide Manibus **vytvořil haptické plány** několika českých věhlasných kulturních objektů. **Kolekce haptických půdorysů s názvem Památky na dlani zobrazuje 12 českých památek UNESCO** – Květnou zahradu v Kroměříži, Lednicko-valtický areál, zámek Litomyšl, Zahrady pod Pražským hradem, vilu Tugendhat, chrám svaté Barbory v Kutné Hoře, Český Krumlov, Telč, Třebíč, Holašovice, olomoucké náměstí se Sloupem Nejsvětější trojice a areál Zelené hory ve Žďáru nad Sázavou. Modely jsou návštěvníkům k dispozici v areálech těchto památek a ve vybraných institucích, které se zabývají prezentací hodnot světového dědictví UNESCO. Každý model je rovněž doplněn popiskem v Braillově písmu.

Státní zámek Velké Losiny

Mezi cestovními tipy za kulturními památkami uvádíme také **Státní zámek Velké Losiny**. Komentovaná prohlídka zámku s průvodcem je doplněná haptickou prohlídkou 120 cm vysokých soch trpaslíků na nádvoří a dalších předmětů včetně dřevěného modelu budovy. Využít lze promítání filmu o zámku s doprovodným slovem a hudbou. Zámecký park s naučnou stezkou o stromech je přístupný volně. Je zde možno hapticky zkoumat kůru dřevin, listy, jehličí i semena. K haptické prohlídce jsou v parku také sochy s názvem: Herkules a Pitón roztrhán Ivy. Prohlídku je možno zakončit návštěvou zámecké cukrárny. Komentované prohlídky je třeba objednat předem telefonicky na čísle

773 785 281 nebo emailem: velkelosiny@npu.cz. Zámecký park s naučnou stezkou, sochami a cukrárnou je přístupný volně.

Cestujeme o prázdninách: Další zajímavé tipy na výlet

Stezka pro nevidomé v Botanické zahradě Praha

Na Venkovních expozicích jižní části zahrady (Ornamentální zahrada, Pinetum, Flóra Středomoří a Turecka, vinice sv. Kláry) jsou označeny čtyři desítky zajímavých rostlin na dřevěných sloupcích opatřených informační tabulí s textem jak v černotisku, tak i braillově písmu. Patnáct stávajících orientačních cedulí bylo vyměněno a doplněno o dalších 15 zajímavých rostlin. Slavnostní zahájení staronového informačního systému pro vidoucí i nevidomé se uskutečnilo 14. dubna 2010. Sloupky jsou v blízkosti rostlin nebo stromů, takže si nevidomý může exponát také osahat. Stezka je přístupná denně od 9 do 19 hodin zdarma. V botanické zahradě je handicapovaným návštěvníkům k dispozici odborná průvodcovská služba. Je třeba se předem ohlásit telefonicky na čísle 603 489 029 nebo emailem: eva.novozamska@botanicka.cz.

Více informací lze zjistit [zde](#).

Interaktivní expozice Příroda Olomouckého kraje

Interaktivní expozice Příroda Olomouckého kraje seznamuje návštěvníky s přírodními poměry regionu **od nížin v okolí Olomouce přes hornaté prostředí Nízkého Jeseníku až po vysokohorský terén Hrubého Jeseníku a Králického Snežníku**. Exponáty jsou doplněny názvy v Braillově písmu. Část z nich je přímo určena k taktilnímu poznávání.

V prvním sále se návštěvníci seznámí s geologickými poměry. Kromě přírodnin jsou vystaveny i vybrané hornické artefakty nalezené v bývalých hornických provozech kraje – hornická želízka, svítila a části dřevěné výstroje dolu. Ve druhé části expozice je vytvořeno deset scénických obrazů s krajinnými prvky od nížin po vysokohorské prostředí.

Obě části expozice jsou doplněny interaktivními prvky, kde si kousky přírody Olomouckého kraje mohou návštěvníci nejen důkladně prohlédnout, ale i vyzkoušet, osahat nebo se do nich zaposlouchat. Interaktivními prvky a použitou technikou se jedná v současné době o nejmodernější přírodovědnou expozici v České republice.

Sedmdesát tipů agentury CzechTourism

Agentura CzechTourism zveřejnila sedmdesát tipů na bezbariérové výlety po celém Česku, na jejichž výběru spolupracovala se všemi kraji České republiky a nově také s Národním památkovým ústavem. Turisticky atraktivní místa přístupná mimo jiné pro nevidomé turisty zahrnují přístupné prohlídkové okruhy a trasy v hradech a zámcích, ale i muzejní expozice, zahrady, vyhlídkové věže nebo divadelní přestavení.

Přehledný seznam destinací rozčleněný podle krajů najdete [zde](#).

Cestovatelské podcasty

Pokud Vás lákají audio cestopisy míst z nejrůznějších koutů světa, vyzkoušejte některé z osvědčených podcastů, které vás autenticky provedou vybranou destinací. Podcasty si lze stáhnout do telefonu a poslouchat třeba na některé z dalších prázdninových cest 😊.

Přehledný výběr cestovatelských podcastů naleznete [zde](#).

TyfloCentrum se představuje: Peter Tkáč

Pan Peter Tkáč začal s naší organizací spolupracovat letos na jaře jako lektor anglického jazyka online. Přes program Google Meet se tak zájemci o anglickou gramatiku a konverzaci potkávají s panem Tkáčem **každou středu odpoledne**. Vám všem již jistě dobře známé anketní otázky jsme položili také jemu.

1) Nejoblíbenější místo v ČR?

I když žiji v Čechách poměrně krátkou dobu, viděl jsem zde dostatek přírodních i architektonických krás na to, abych mohl konstatovat, že je zde nepochybně hodně zajímavých míst. Osobně mě ale, alespoň prozatím, nejvíce zaujala Kroměříž, a to především její zahrady a Arcibiskupský palác. Bezmála šest hodin strávených v Květné zahradě a porovnatelný čas v té Podzámecké byly zážitky, na které se jen tak nezapomíná.

2) Kočka, nebo pes?

Psa jsme doma měli pořád, prakticky od doby, co si pamatuji, a také v současnosti máme s manželkou dvě černé fenky labradorského retrívra, tudíž jsem si na psy tak nějak zvykl. Kočka byla naproti tomu do jisté míry můj rozmar z dětství, který jsem si u rodičů v podstatě vydupal. Osobně mám ale daleko raději právě kočku, na níž mě fascinuje její nezávislost a svéhlavost. U psů je sice fajn, že na rozdíl od kočky se dají vycvičit na povel a jejich svět bez lidí pro ně v podstatě neexistuje, z druhé strany je

ovšem jejich snaha za každou cenu být pořád u vás někdy docela otravná, co mě čas od času opravdu irituje :-).

3) Moře, nebo hory?

Poměrně složitá otázka, obojí má své kouzlo. Na horách mě neuvěřitelně fascinuje jejich majestátnost, síla z nich vyzařující a jejich celková krása. Moře zase poskytuje možnost kombinace pasivního odpočinku s aktivním, jelikož je pouze na konkrétním člověku, jestli si zvolí polehávání na slunci, nebo plavání v moři, popřípadě více či méně vyváženou kombinací obojího. Jestli bych tedy dal přednost moři nebo horám, by v mém případě záviselo na tom, jaký typ odpočinku mi momentálně vyhovuje.

4) Nejmilejší roční období?

Popravdě řečeno, s výjimkou zimy, kterou každý rok vysloveně protrpím doufajíc, že si nic nezlomím ani se jinak ošklivě nezraním, má pro mě každé zbývajících roční období své specifické kouzlo. Na jaře se mi moc líbí probouzející se příroda, mohu doslova pozorovat obnovení života po „pusté“ zimě. Na léto mě fascinuje rozkvět všeho živého, který v tom období zrovna nastává a podzim mě baví svou barevností. Na druhé straně mě ale žádné z ročních období neuctí extrémů. Tudíž deštivý podzim, tropické léto ani mrazivé jaro není nic pro mě, nemluvě o arktických mrazech, které jsem měl, ke své smůle taky možnost několikrát zažít na vlastní kůži.

5) Nejoblíbenější jídlo?

V jídle nejsem vybíravý, a tudíž žádné vysloveně nejoblíbenější jídlo nemám. Naproti tomu bych si ale z časových důvodů v práci nikdy nedal k obědu rybí filé, jelikož po těch několika nevyhnutelných pokusech jsem měl vždycky, na rozdíl od spolužáků či kolegů v práci, podivné štěstí na abnormální množství kostí 😊.

6) Káva, nebo čaj?

Jednoznačně čaj, káva mi totiž nedělá dobře. Tento nápoj se mi navíc neodmyslitelně spojuje s obdobím vysokoškolských studií, kdy jsem po ní sáhl zpravidla poslední večer před zkouškou za předpokladu, že času na přípravu bylo opravdu málo, a coca-cola jako alternativní zdroj kofeinu jsem již z důvodu přeslazení nemohl ani cítit. Na druhé straně ale musím uznat, že navzdory vedlejším účinkům mi káva problém s nedostatečnou koncentrací a únavou vždy vyřešila 😊.

7) Největší koníček?

Koníčků mám víc, hodně rád si čtu nebo sportuju, pokud na to mám čas. Nejvíce ale u mě vedou procházky v přírodě, na které si, pokud možno, vyhražuji čas vcelku pravidelně.

8) Nejoblíbenější sport?

Rád si zahraju stolní tenis, na ten ale posledních pět let nemám ani vybavení, ani partnera. Podobně oblíbeným sportem je pro mě jízda na kole, zejména tandemu, na němž jezdíme společně s manželkou. V poklidu se kochat okolím, rozjet to na rovině, popřípadě si vyšlapat nějaký místní kopec a užít si sjezd, to jsou pro mě pocity k nezaplacení. Posledním, pro mě srovnatelně oblíbeným sportem je běh, jenž má tu výhodu, že pokud na něj máte dostatek motivace, odpadá vám starost s hledáním spoluhráčů. Navíc, proběhnutí se přírodou v „rozumném“ tempu mi také dává příležitost kochat se okolní přírodou, co je pro mě podobný relax jako samotný běh.

9) Vaření, nebo mytí nádobí?

Upřímně řečeno, mytí nádobí mi nevadí a vaření nebo pečení mě vysloveně baví, tudíž jsou tyhle aktivity přibližně nastejno. Horší by to bylo s vysáváním nebo utíráním prachu, tomu se ale pro změnu obvykle nemusím věnovat, jelikož v naší domácnosti funguje dělba práce víc než dobře 😊.

10) Film, nebo kniha?

Častěji dávám přednost knize, ani dobrým filmem ovšem nepohrdnu. Obecně mohu říct, že to do značné míry závisí na momentální náladě. Pokud mě ovšem zaujme nějaký film, natočen podle knižní předlohy, zpravidla si jej nezkouknu dřív, než si přečtu danou knihu. Ve valné většině případů jsem pak zklamán z toho, kolik důležitých věcí v daném filmu vynechali, popřípadě úplně překroutili. Jako historika mě také vysloveně vytáčí historické velkofilmy s naprosto překrouceným dějem. Zářným příkladem za všechny je Jakubiskův film Bathory. Věřte nebo ne, ale zbabělé Habsburky, utíkající před tureckými vojsky, a v jejich protikladu statečnou uherskou šlechtu, bojující za svou vlast, byste v dané době rozhodně nepotkali 😊.



Cesta do Sosnové: Jízda autem poslepu

Na samý závěr letošních letních prázdnin jsme pro vás připravili cestu do Sosnové u České Lípy. A ne ledajakou. **Na věhlasném Autodromu Sosnová se totiž klienti TyfloCentra budou mít šanci projet autem na uzavřeném okruhu.** Samozřejmě pod dohledem školeného instruktora autoškoly. Možnost (znovu) usednout i se zrakovým hendikepem za volant se tak stává skutečností.

Nápad uspořádat Jízdu poslepu se zrodil velmi nenápadně na jedné z našich Otevřených kaváren, kde se zájemci z vašich řad každý měsíc diskutujeme náměty na pracovní a osobní seberealizaci. A jelikož nám Autodrom Sosnová okamžitě vyšel vstříc, máme možnost vám nabídnout tuto mimořádnou aktivitu v programu TyfloCentra.

Akce proběhne v pondělí 30. 8. 2021 v čase od 9:00 do 12:00. Na okruhu bude možné absolvovat stranou nejprve krátký zácvik (rozjezd, řazení, brždění). Následně pak absolvovat samotnou jízdu. K dispozici bude drobné občerstvení a také kameraman, který vám v případě vašeho zájmu zhotoví malé vzpomínkové video z jízdy.

V případě, že máte závazný zájem se zúčastnit, nahlaste se prosím Ivaně Valecké **nejpozději do 31. 7. 2021. Akce má omezenou kapacitu.** Ivana Valecká vám také ráda poskytne bližší informace k organizaci akce.

Těšíme se na mimořádné zážitky!

Recept: Zapečené kotletky s houbami

Letní výlety do lesa by mohly nahrávat houbovým úlovkům. Dobrým receptem pak jistě nikdo nepohrdne. Teď ještě aby rostly!

Suroviny:

- 750 gramů syrových dobře omytých brambor
- 3 cibule
- 6 kusů lesních hub (nejlépe hříbky)
- 4 polévkové lžíce hrubě strouhaného sýru (gouda, eidam)
- 200 ml smetany na vaření (12 %)
- 4 kusy vepřové kotlety bez kosti
- 4 snítky tymiánu
- sůl a pepř
- tuk na vymazání pekáčku

Postup:

Troubu předehřejeme na 170 stupňů. Brambory nakrájíme na silnější plátky. Hlubší zapékačí misku nebo pekáček vymažeme lehce tukem a vyskládáme do něj nakrájené brambory v několika vrstvách. Jednotlivé vrstvy vždy osolíme a opepříme. Dále nakrájíme na plátky cibule a navrstvíme na brambory. Znovu osolíme a opepříme. Následně navrstvíme na silnější plátky pokrájené houby, přidáme tymián a nakonec položíme jemně naklepané osolené a opepřené kotlety. Pekáček zalijeme smetanou, přikryjeme víkem a dáme péct do rozehřáté trouby na 60 minut. Když jsou brambory téměř měkké, zvýšíme teplotu na 200 stupňů a odkryjeme na 5 – 10 minut pekáček, aby maso zezlátlo. Úplně na závěr posypeme pekáček sýrem a dopékáme posledních asi 5 minut.

Zdroj: apetitonline.cz

Výsledky soutěže: Kdo nebo co je lelek?

Soutěž z minulého vydání opět upoutala Vaši pozornost a jako obvykle jste si s řešením hravě poradili. Dost možná jste nepotřebovali ani nabízenou nápovědu z rozhlasového pořadu.

Správná odpověď zní: Lelek je málopočetný výhradně noční pták. Přes den sedí obvykle přitisknutý na větvi a díky svému zbarvení je téměř neviditelný. Když je venku chladno a deštivo, lelek nenaloví mnoho hmyzu, a nastaví si proto úsporný energetický režim, který připomíná stav strnulosti. Lelek tak vypadá skoro jako mrtvý. Lelkování nebo také „chytání lelků“ se do našeho slovníku vžilo jako nicnedělání, lenošení či zahálení. Případně je spojeno také s upřeným hleděním (zevlováním).

Za barvitě odpovědi účastníkům děkujeme a gratulujeme tentokrát paní Renatě Audyové, paní Haně Lopatkové a paní Nině Medkové k výhrám na přírodní téma. V balíčcích výherce čekají přírodní mýdla, ale tematicky také jelení lůj, tygří mast, kozlík lékařský, či osivo petržele. Ať vám přírodní produkty dobře slouží nejen během léta.



Výsledky soutěže: Nejlepší vtip

Na tomto místě bychom rádi vyhlásili paní **Renatu Audyovou jako vítězku jarní soutěže o nejlepší vtip**. Paní Audyová se zapojila do soutěže hned s několika anekdotami, které nás všechny spolehlivě pobavily i během jarní neveselé karantény.

Paní Audyové putuje povídková audiokniha Muži s dýmkou. Gratulujeme!

Prázdninová soutěž: Cestovatelský kvíz

Přinášíme Vám i tentokrát trochu zábavy a trochu přemýšlení nad soutěžním kvízem.

Zkusíte zodpovědět následující otázky?

- Která česká hora má stejný název jako označení pro člena rodiny?
- Která česká řeka má stejný název jako jedno ze tří tradičních historicko-správních území České republiky?
- Tipnete si, která obec v okrese Jablonec nad Nisou má třetí nejdelší název ze všech obcí ČR? (Nápověda: Skládá se ze čtyř slov a má celkem 31 znaků včetně mezer.)
- Víte, která obec v Libereckém kraji je obcí s vůbec nejvyššími ročními průměrnými srážkami v Česku?
- V jaké části Liberce stojí památný strom s názvem Podještědská lípa?

Své odpovědi nám pošlete na přiloženém odpovědním lístku, volejte na telefonní číslo Ivany Valecké nebo zašlete jako odpověď na email, ze kterého Vám OKO chodí. Losovat budeme ze všech účastníků, kteří **správně zodpoví alespoň 2 kvízové otázky**.

Uzávěrka je tentokrát až 15. 8. 2021. Hodně štěstí!

Oslavenci v červenci a v srpnu

V červenci slaví své narozeniny pan Jaroslav Postelt. V srpnu bude slavit paní Marie Hanáková a paní Marie Vokálová. Za celé TyfloCentrum přejeme všechno nejlepší, hodně zdraví, spokojenosti a příjemné pohody.

Padlo nám do OKA: Kampaň na nové piano

Během diskusí v jedné z aktivit TyfloCentra, Otevřené kavárně, zazněl nápad na pořízení hudebního nástroje (piana) do prostor TyfloCentra. Objevili jsme zajímavý způsob, jak se pokusit získat na něj finanční prostředky, a to prostřednictvím dárcovské

internetové kampaně. Během prázdnin bychom se do ní za TyfloCentrum rádi zapojili a potěší nás, pokud se na jejím šíření budete chtít podílet.

Když se vše podaří, piano poslouží k výuce hry na nástroj i k hraní jen tak pro radost či jako milý hudební doprovod na skupinových akcích TC.

S podrobnostmi ke kampani se Vám brzo ohlásíme!

Závěrem: Murphyho zákony nejen na cesty

Nikdy nechodte k lékaři, kterému uschly květiny.

Pokud lékař určí tvou chorobu, ještě to neznamená, že ví, co ti je.

Člověk se nemění, jen se čím dál víc stává sám sebou.

Podnebí je to, co očekáváme, počasí to, co dostaneme.

Mýlit se je lidské, ale kolosální blbost si žádá počítač.

Jedinou příležitostí, jak rozpoznat hranice možného, je pokusit se o nemožné.

Když vezíte v kaši až po uši, mějte ústa zavřená.

Sláva pomíjí, všednost je věčná.

Geniální řešení člověka napadne vždycky až potom, když už s ním přišel někdo jiný.

Prosluněné léto a krásné prázdniny!

Použité zdroje:

<http://www.labskastezka.cz/cz/labska-stezka-bez-barier/zrakove-postizeni/>

<https://www.zamekdecin.cz/prohlidky/hapticke-prohlidky>

<https://www.kostel-most.cz/cs/informace-pro-navstevniky/hapticke-prohlidky>

<https://www.zamek-kynzvalt.cz/cs/zpravy/44206-hapticke-modely-umozni-poznat-pamatky-nevidomym-a-slabozyrakym>

<https://konference.brailnet.cz/hyperkitty/list/vis-imp@konference.brailnet.cz/thread/DXSQD4L2A7Y5J6RTYLR23MGRXDDFVPDF/>

<http://emuzeum.cz/projekty/projekty-v-ceske-republice/projekty-a-vystavy-pro-zrakove-znevychodnene/priroda-olomouckeho-kraje>

<https://www.czechtourism.cz/cs-CZ/Novinky/Archiv/2021/06/70-tipu-na-vylet-bez-barier-po-celem-Cesku>

<https://www.kostel-most.cz/pamatky/kostel-nanebevzeti-panny-marie-v-moste/ke-stazeni/hapticke-prohlidky/AUDIONAHRAVKA%20%20Pozvanka%20na%20hapticke%20prohlidky%20kostela%20Nanebevzeti%20Panny%20Marie%20v%20Moste.mp3>

<https://www.zamekdecin.cz/files/ke-stazeni/hapticka-prohlidka-pozvanka.mp3>

<https://www.botanicka.cz/pro-navstevniky/dle-skupin/pro-osoby-se-specifickymi-potrebami/projekt-zahrada.html>

https://www.czechtourism.cz/cms/getmedia/d1f7b5e3-39cd-4b85-acd0-e777da10dd19/CzT_Tipy_na_bezbarierove_cestovani_2021_final.pdf

<https://iqsport.cz/blog/nejlepsi-cestovatelske-podcasty-7x-o-cestovani-a-dobrodruzstvi-n7>