



**Liberec**



**TyfloCentrum**  
Liberec, o.p.s.

**Harmonizační speciál 2021**

---

## KONTAKTY:

---

Telefon: 488 577 661

Email: [liberec@tyflocentrum-lb.cz](mailto:liberec@tyflocentrum-lb.cz)

Adresa: Na Výšinách 451/9, Liberec 5

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

---

## CO NABÍZÍME:

---

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu**  
domluvení služby:  
Květa Heligarová – Nováková (736 130 590, [pps@tyflocentrum-lb.cz](mailto:pps@tyflocentrum-lb.cz)),
  - **Zajištění sociálně aktivizačních služeb**  
přihlášení na akce:  
Květa Heligarová – Nováková (736 130 590, [aktivity@tyflocentrum-lb.cz](mailto:aktivity@tyflocentrum-lb.cz) ),
  - **Výuku a poradenství ohledně elektronických kompenzačních pomůcek**  
domluvení služby:  
Ing. Jana Smolná (731 913 585, [jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz](mailto:jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz)),  
Lukáš Feifer ([lukas.feifer@tyflocentrum-lb.cz](mailto:lukas.feifer@tyflocentrum-lb.cz) ),
  - **Základní sociální poradenství**  
zajištění služby:  
Mgr. Jana Jakubcová (797 695 503, [jana.jakubcova@tyflocentrum-lb.cz](mailto:jana.jakubcova@tyflocentrum-lb.cz) ),  
Mgr. Jana Benešová, Ph.D. ([jana.benesova@tyflocentrum-lb.cz](mailto:jana.benesova@tyflocentrum-lb.cz)),
  - K zapůjčení tandemová kola, zvukové knihy, možnost digitalizace textů a další.
- 

## Úvodník

Milí uživatelé služeb TyfloCentra,

nachýlil se konec roku 2021. Rok to byl náročný, ale nepochybně také naplněný a radostný. V adventním čase, kdy toto vydání OKA vzniká, si více než jindy uvědomujeme, jak je **důležité jít radostným okamžikům vstříc a umět je náležitě prožít**. Také proto pro Vás píšeme tento **Harmonizační speciál** – číslo, jehož hlavním úkolem je pozdvihnout náladu a vyladit se pohodově na vstup do nového roku.

Protože významným prostředkem harmonizace a povzbuzení nálady jsou bylinky, pokračujeme i v lednu **Bylinkováním**. Abychom si nabrousili mysl a zlepšili paměť, která se hodí na uchování pěkných vzpomínek, máme v nabídce nově **telefonické kvízy a tréninky paměti**. Doporučujeme je speciálně pro dlouhé lednové dny! Příjemnou relaxaci si můžete pravidelně dopřát u online aktivity **Pod víčky**. Účinky aromaterapie

na dobrou náladu jsou všeobecně známé. Proto jsme pro Vás připravili speciální akci – **Aroma Den v TC**. Když budete mít ten den dostatečně vnímavý čich, můžete získat báječné voňavé ceny. Servírovat budeme lahodný badyánový čaj, o kterém píšeme v tomto OKU. Nově vyzkoušejte také **Okénko dobrých zpráv**, které bude zaručeně konkurencí k večerním zprávám v televizi. V závěru ledna upozorňujeme na skvělou příležitost absolvovat **přednášku od pražských Tyflopomůcek**. **Tyto i další aktivity objevíte v programu.**

Během ledna také očekáváme **novou várku zvukových knih** na první pololetí roku 2022. Ty budou jistě dalším cenným zdrojem příjemné nálady. Jakmile budou k dispozici, stálým odběratelům se ozveme.

**V lednu se na Vás těšíme poprvé v pondělí 3. 1. 2022. Do nového roku přejeme ještě jednou hodně zdraví, optimismus a celkovou pohodu. Jsme tu stále pro Vás!**

Vaše TyfloCentrum

#### Obsah čísla:

- Aktuální informace k fungování TyfloCentra
- Program TC na leden 2022
- Síla myšlenky: Pozitivní afirmace
- Jak na pohodu? S písničkou jde všechno lépe.
- Historií prověřený zdroj štěstí: Zvířecí mazlíčci
- Dobrá nálada a zdraví všemi smysly
- Lidé z TyfloCentra: Osobní tipy na pohodu a dobrou náladu
- Soutěž: Úsměvná hesla
- Výsledky soutěže č. 1: Vánoční kvíz
- Výsledky soutěže č. 2: Nový rok 2022 s novinkami
- Recept: Čaj pro dobrou náladu
- Oslavenci v lednu
- Padlo nám do OKA: Z Otevřené kavárny
- Závěrem: Vyladěná pozornost

## Aktuální informace k fungování TyfloCentra

S ohledem na setrvale vážnou epidemiologickou situaci se důsledně snažíme o dodržování základních preventivních opatření. Ve všech interiérech platí nadále povinnost nošení respirátorů. Často větráme a přistupujeme i k individuálnímu formátu skupinových aktivit.

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu lze využívat bez omezení. Objednání služby prosím proved'te nejlépe 3 pracovní dny 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 nyní jak online, tak prezenčně. Podrobnosti najdete v programu aktivit.

**Zvukové knihy** si můžete přijít vypůjčit či vyměnit v otevíracích dnech pobočky, tedy **PO, ST, ČT** v čase od **9:00 do 12:00**. **Nová várka knih se očekává v začátku ledna.**

## Program TC na leden 2022

**Pro přihlašování na akce a aktivity TyfloCentra** využívejte nově kontakt na **Květu Heligarovou – Novákovou**. Tel.: **736 130 590**. Email: **aktivity@tyflocentrum-lb.cz**. Jste-li pravidelným účastníkem aktivity, dejte vědět v případě, že se účastnit nemůžete.

**Pro objednávání na konzultace k elektronickým kompenzačním pomůckám** využívejte nadále kontakt na **Ing. Janu Smolnou** v určeném čase: **každé úterý od 12:00 do 13:00**. Děkujeme.

### **3. 1. pondělí 9:30 Trénink paměti - telefonicky**

S Květou Heligarovou - Novákovou si po telefonu prověříte paměť i postřeh formou zábavných kvízů. Zájemci se mohou hlásit do 17. 12. 2021.

### **5. 1. středa 10:00 Bowling**

Sraz v 9:50 v restauraci Rajska zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení u Květy Heligarové - Novákové nejpozději do pondělí 3. 1. 2022.

- 5. 1. středa 12:30 Pomerančové tvoření**
- Zimní dekorace ze sušených pomerančů zaručeně provoní Váš interiér na dlouhou dobu. Dokonalý a jednoduchý trik na dobrou náladu. Chcete-li s námi tvořit, hlase se u Květy Heligarové - Novákové do 3. 1. 2021.
- 5. 1. středa 15:00 Angličtina - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč. Stálý příspěvek na aktivitu je 30 Kč.
- 6. 1. čtvrtek 10:00 Bylinkování 3**
- Mimořádná zimní aktivita, která Vás potěší, naladí a ještě posílí Vaše zdraví. **Po čichu budeme rozpoznávat vzorky voňavých bylinek, jejichž účinky na imunitu a celkovou duševní pohodu jsou nesporné.** Chcete-li se spolu s námi ponořit do voňavého dopoledne, přihlaste se do pondělí 3. 1. 2022.
- 6. 1. čtvrtek 14:00 Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá nyní jak prezenčně v prostorách TC, tak vzdáleně přes stálý odkaz na Google Meet.
- 10. 1. pondělí 10:00 Otevřená kavárna**
- Probíhá fyzicky v prostorách TC a současně online přes stálý odkaz Google Meet. Tentokrát na příznačné téma „**Pozitivní myšlení**“. O přihlášení do diskuse prosíme do 7. 1. 2022.
- 12. 1. středa 10:00 Zvuková střelba**
- Nová pravidelná sportovní aktivita probíhá 1 x měsíčně na semilské pobočce TyfloCentra od 10:00 do 12:00. Odjezd z Liberce autobusem v 9:02. Sraz na AN u prodejny jízdenek. Zvuková střelba je speciální disciplína, která umožňuje střelbu na terč zrakově znevýhodněnému střelci pomocí zvukové signalizace. Příspěvek na aktivitu je 50,- Kč. Svou účast hlase do pondělí 10. 1. 2022.

- 12. 1. středa 15:00 Angličtina - online**  
Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč. Stálý příspěvek na aktivitu je 30 Kč.
- 13. 1. čtvrtek 10:00 Bylinkování 4**  
Mimořádná zimní aktivita, která Vás potěší, naladí a ještě posílí Vaše zdraví. **Po čichu budeme rozpoznávat vzorky voňavých bylinek, jejichž účinky na imunitu a celkovou duševní pohodu jsou nesporné.** Chcete-li se spolu s námi ponořit do voňavého dopoledne, přihlaste se do pondělí 10. 1. 2022.
- 13. 1. čtvrtek 14:00 Jóga**  
Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá nyní jak prezenčně v prostorách TC, tak vzdáleně přes stálý odkaz na Google Meet.
- 17. 1. pondělí 9:00 Anglická konverzace – prezenčně**  
Anglická konverzace probíhá v prostorách TyfloCentra Liberec. Lektorkou je paní Michaela Grulyová. Stálý příspěvek na aktivitu je 30,- Kč.
- 17. 1. pondělí 10:00 Otevřená kavárna**  
Probíhá fyzicky v prostorách TC a současně online přes stálý odkaz Google Meet. Tentokrát na téma „**Odměny pro dárce v kampani na zisk piana pro TC**“. O přihlášení do diskuse prosíme do 14. 1. 2022.
- 17. 1. pondělí 13:00 Piano „poslepu“ - online**  
Vzdálená výuka probíhá přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Lucie Remerová.
- 19. 1. středa 9:00 Okénko dobrých zpráv**  
Mimořádná lednová aktivita, která probíhá fyzicky v klubovně TC i online přes odkaz na Google Meet (zájemcům bude zaslán). **Každý může do okénka přispět libovolnou dobrou zprávou či příjemným zážitkem z poslední doby.**

Těšíme se! Zájemci se hlásí u Květy Heligarové – Novákové do pondělí 17. 1. 2022.

19. 1. středa 10:30

### **Aroma Den v TC**

**Přijďte načerpat příjemnou energii z vůní, které povzbudí Vaše smysly.** Ve středu dopoledne bude každá z celkem pěti místností v TC vonět jinak – díky aroma lampám a použitým vonným esencím. **Poznáte všech pět vůní?** Přijďte se na vlastní nos přesvědčit. A pozor! Kdo správně uhádne přítomné vůně, může se těšit na **voňavé ceny**. Po celé dopoledne navíc servírujeme **badyánový čaj**. Zájemci se hlásí u Květy Heligarové – Novákové do pondělí 17. 1. 2022.

19. 1. středa 15:00

### **Angličtina - online**

Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč. Stálý příspěvek na aktivitu je 30 Kč.

20. 1. čtvrtek 10:00

### **Pod víčky - online**

Aktivita zaměřená na relaxaci a meditační techniky probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Lucie Fialková. Účast potvrďte do pátku 14. 1. 2022.

20. 1. čtvrtek 14:00

### **Jóga**

Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá nyní jak prezenčně v prostorách TC, tak vzdáleně přes stálý odkaz na Google Meet.

24. 1. pondělí 10:00

### **Klubové posezení**

Pravidelné setkání v klubovně TC. Prosíme o nahlášení Vašeho zájmu o účast do středy 19. 1. 2022.

24. 1. pondělí 13:00

### **Piano „poslepu“ - online**

Vzdálená výuka probíhá přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Lucie Remerová.

24. 1. pondělí 14:30

### **Rodičovský klub - online**

Zkušenosti s rodičovstvím sdílíme přes stálý odkaz na Google Meet. Prosíme o nahlášení Vašeho zájmu o účast do pátku 21. 1. 2022.

**26. 1. středa 10:00**

### **Bowling**

Sraz v 9:50 v restauraci Rajská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení u Květy Heligarové - Novákové nejpozději do pondělí 24. 1. 2022.

**26. 1. středa 12:30**

### **Tvoření z koření**

Voňavé koření povzbudí mysl, a když navíc díky němu vytvoříte krásnou zimní dekoraci, teprve Vás pěkně naladí. **V hlavní roli hřebíček a badyán.** Chcete-li s námi tvořit, hlase se u Květy Heligarové - Novákové do 24. 1. 2022.

**26. 1. středa 15:00**

### **Angličtina - online**

Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč. Stálý příspěvek na aktivitu je 30 Kč.

**27. 1. čtvrtek 10:00**

### **Bylinkování 5**

Mimořádná zimní aktivita, která Vás potěší, naladí a ještě posílí Vaše zdraví. **Po čichu budeme rozpoznávat vzorky voňavých bylinek, jejichž účinky na imunitu a celkovou duševní pohodu jsou nesporné.** Chcete-li se spolu s námi ponořit do voňavého dopoledne, přihlaste se do pondělí 24. 1. 2022.

**27. 1. čtvrtek 14:00**

### **Jóga**

Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá nyní jak prezenčně v prostorách TC, tak vzdáleně přes stálý odkaz na Google Meet.

**31. 1. pondělí 9:30**

### **Trénink paměti - telefonicky**

S Květou Heligarovou - Novákovou si po telefonu prověříte paměť i postřeh formou zábavných kvízů. Zájemci se mohou hlásit do 27. 1. 2022.

31. 1. pondělí 13:00

**Piano „poslepu“ - online**

Vzdálená výuka probíhá přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Lucie Remerová.

31. 1. pondělí 14:15

**Přednáška z Tyflopomůcek Praha**

S pracovníci Tyflopomůcek Praha se propojíme online. Přednášku o novinkách v oblasti pomůcek tak můžete poslouchat přímo z klubovny TC, kde bude probíhat přenos, nebo přes zasláný odkaz z pohodlí domova. **Máte-li zájem či dotaz ke konkrétní kompenzační pomůcce, sdělte nám jej nejlépe do 15. 1. 2022 – předáme přednášející lektorce.** Svůj závazný zájem o účast na přednášce hlase do středy 26. 1. 2022.

**Síla myšlenky: Pozitivní afirmace**

**Jak myslíme o světě a osobě, nevyhnutelně ovlivňuje to, jak se cítíme a jakou máme náladu.** Zní to jako banální tvrzení, ale není vždy jednoduché se změnou vlastního myšlení začít. Slibnou pomůckou v tomto ohledu mohou být **tzv. pozitivní afirmace. Klíčem jsou pravidelné, pokud možno hlasité, promluvy k sobě samému. Tyto promluvy zvedají sebedůvěru a harmonizují tělo i ducha.** Pokud chcete, můžete si promluvy **také nahrát a pouštět si je například každé ráno pro dobrý start do nového dne.** Je skvělé, když při poslechu vydržíme alespoň na chvíli v právě přítomném okamžiku. Nebudeme tedy myslet ani na to, co jsme ještě ten den nestihli udělat, ale ani na to, co jsme včera měli udělat jinak.

Níže Vám nabízíme základní sadu pozitivních tvrzení. Ale upravovat si je můžete libovolně podle svého nastavení.

- Všechno dobře dopadne.
- Miluji své tělo i svoji duši.
- Mám radost ze života.
- Věřím v sebe. Jsem silná a nezávislá.
- Vše dělám nejlépe, jak umím.
- Rostu a učím se každý den.
- Mám život ve svých rukou.
- Všechno je možné.

Pomoci mohou také afirmace, které dostávají člověka z nepříjemných pocitů, pokud již nastanou:



- Tato situace nebude trvat navždy.
- Už jsem to zažil/zažila a zvládl/zvládla jsem to.
- I tohle přejde.
- Teď mám nepříjemné pocity, ale jsou OK. Dokážu se s tím smířit.
- Dostanu se z toho a nenechám se rozhodit.
- Nemusím spěchat, získám čas a zklidním se.
- Jsou to jen mé pocity, a nakonec se rozplynou.
- Moje myšlení je někdy sveřepé, ale to nevadí. Když chci, mohu mít ni jiné myšlenky.
- No a co?

### Jak na pohodu? S písničkou jde vše lépe.

Každý z nás má svou zaručenou písničku, jejíž poslech okamžitě pozdvihá náladu o stupeň výš. Bývá to velmi individuální a proti gustu... však to znáte. Přesto jsme si dali za cíl vybrat písničku, která je jak všeobecně známá, tak celkem spolehlivě nutí k pozitivnímu myšlení. **A jelikož se nebojíme, dokonce jsme si ji v libereckém týmu nahlas zazpívali.** Kdo si chce pustit audionahrávku našeho amatérského zpěvu a pobavit se, je k dispozici ve formátu mp3 v příloze emailu, ze kterého Vám chodí OKO, nebo na webových stránkách TyfloCentra Liberec: [www.tyflocentrum-lb.cz](http://www.tyflocentrum-lb.cz).

Budeme rádi, když si písničku jen tak pro radost zazpíváte i Vy, ať už s námi, nebo sami.

#### **Zdeněk Svěrák a Jaroslav Uhlíř: „Není nutno“**

*Není nutno, není nutno,*

*aby bylo přímo veselo,*

*hlavně nesmí být smutno,*

*natož aby se brečelo.*

*Chceš-li, trap se, že ti v kapse*

*zlaté mince nechřestí,*

*nemít žádné kamarády,*

*tomu já říkám neštěstí.*

*Nemít prachy - nevadí,*

*nemít srdce - vadí,*

*zažít krachy - nevadí,*

*zažít nudu - jó to vadí, to vadí.*

*Není nutno, není nutno,*

*aby bylo přímo veselo,*

*hlavně nesmí být smutno, natož aby se brečelo.*

*Není nutno, není nutno,*

*aby bylo přímo veselo,*

*hlavně nesmí být smutno,*

*natož aby se brečelo.*

Níže přidáváme fotku našeho „pěveckého“ týmu u piana v klubovně TyfloCentra.



## Historií prověřený zdroj štěstí: Zvířecí mazlíčci

Osvědčeným stimulatorem nálady jsou domácí mazlíčci. Pejsci, kočky, morčata, pískomilové, ale třeba i leguáni. Kontakt se zvířetem uklidňuje a harmonizuje. Mluvit na domácího mazlíčka je také skvělým terapeutickým prostředkem. Ale i pouhé vnímání přítomnosti zvířete či doteková terapie jsou báječnými pomocníky.

**Možná jste nevěděli, že podpora dobrého psychického a fyzického stavu člověka prostřednictvím kontaktu se zvířetem, se označuje jako animoterapie.** Jistě znáte její konkrétní typy – canisterapii (terapeutické působení pejsků) nebo hipoterapii (léčebné využití koní). Využívají se ale také další – delfinoterapie, ornitoterapie (využití ptactva) či felinoterapie (terapie s kočkou).

V Liberci se poskytováním vybraných terapií zvířetem zabývá například organizace **Elvahelp**, která je současně registrovaným poskytovatelem sociálních služeb.

Více informací najdete na webových stránkách: <https://www.elvahelp.cz/>.

## Dobrá nálada a zdraví všemi smysly

Ne vždy si uvědomíme, že to, co cítíme, ovlivňuje, jak se cítíme. Aromaterapie si toho je vědoma. **Stačí vzpomenout na jeden z našich minulých speciálů OKA, kdy jste měli šanci čichat vzorečky vůní máty peprné, ravintsary a mandarinky.** Výhodou je, že pozitivně stimulující vůně mají často také antivirové či antibakteriální účinky, což se v této době hodí dvojnásob.

Dnes Vám představíme možná malinko nedocenené účinky koření **badyánu**, který nejen že nádherně voní, ale má **široké léčebné využití**. V období kolem Vánoc jej jistě budete mít k dispozici.

**Badyán (říká se mu taky badyánek, hvězdičkové koření, hvězdicový anýz či čínský anýz) je sušený plod stálezeleného stromu jménem badyáník pravý,** který je doma v jihovýchodní Asii. Díky charakteristickému atraktivnímu tvaru osmicípé hvězdičky si ho s jinými druhy koření nemůžeme splést. Spolu se skořicí, vanilkou, hřebíčkem, anýzem a muškátovým oříškem u nás patří k vánočnímu koření. Badyán má výraznou, hořce nasládlou chuť a jeho nezaměnitelná vůně připomíná anýz, fenykl či lékořici.

## Badyán koření

Badyán se u nás používá nejčastěji při sladkém pečení, je tradiční součástí perníkového koření, přidává se do vánočního cukroví, koláčů a dezertů, používá se do švestkových a hruškových povidel, pomerančových marmelád nebo aromatických džemů a kompotů. Chuťově badyán báječně vylepší čaj, svažené víno, grog a další nápoje na zahřátí.

Badyán je i součástí tradičního čínského koření pěti vůní, ve kterém se používá společně s hřebíčkem, fenyklem, skořicí a pepřem. V čínské kuchyni jsou dekorativní hvězdičky základním kořením pro přípravu kachny a vepřového masa. Vietnamská kuchyně badyán úplně nejčastěji přidává k hovězím vývarům a polévkám (například Pho Bo).

## Badyán lék

Badyán obsahuje mj. železo, vápník, hořčík, fosfor, draslík, vitaminy A, C, kyselinu listovou a pantothenovou, pro zdraví jsou významné především látky s antibakteriálními, antivirotickými, antimikrobiálními a protizánětlivými účinky jako jsou anetol, linalool, kyselina shikimová a oseltamivir.

**Badyán celkově posiluje organismus, podporuje správné fungování imunitního systému, účinkuje proti virovým infekcím, ulevuje při chorobách z nachlazení, hlavně při bolestech v krku a kašli.** Pomáhá při svalových křečích a revmatismu, zmírňuje potíže se zažíváním, ulevuje při nadýmání, kolikách a podráždění žaludku. Umí také čistit a regenerovat pleť. **Silice badyánu pozitivně působí na nervy.**

## Čaj z badyánu jako zbraň proti virům

### Ingredience

- 1 hvězdička badyánu
- 200 ml vroucí vody
- 1 lžička medu

### Příprava

Badyán umeleme nebo nadrtíme v hmoždíři a zalijeme ji 250 ml vroucí vody. Necháme vyluhovat 7 až 10 minut. Scedíme. Před pitím přidáme med.

## Použití

Badyánový čaj je skvělý jako prevence proti virovým chorobám, pomáhá při kašli a bolesti v krku. Jako prevenci pijeme čaj dvakrát denně, jako lék třikrát denně. Čaj můžeme ještě ochutit špetkou skořice.

Zdroj: <https://living.iprima.cz/bydleni/kuchyne/badyan-ucinky>

## **Lidé z TyfloCentra: Osobní tipy na pohodu a dobrou náladu**

My z TyfloCentra nezůstáváme pozadu a každý z nás přidáváme své osobní tipy, co nám pomáhá na zlepšení nálady a jak čelíme chmurám.

Máte-li i Vy svůj tip a chcete se o něj podělit, napište nám nebo zavolejte. Rádi se potěšíme s Vámi!

### **Květa Nováková Heligarová, průvodkyně a koordinátorka**

*„Co se týká zpříjemnění nálady a vytvoření si dobré pohody, u mě určitě pomáhá setkání s kamarády - ať už u dobré muziky, u sklenky vína nebo u kávy. Dále mě dokážou zpříjemnit náladu manžel, vnučka a děti. Pokud právě není možnost setkání, doma si navodím příjemnou náladu koupelí s různými solemi, ve které vydržím s časopisem nebo knihou třeba hodinu. Mezi můj další oblíbený relax patří aroma lampa s příjemnou vůní, k ní dobrá muzika a odpočinek na karimatce. Pokud venku svítí sluníčko, vyrážím na procházku, protože i to je velký životabudič.“*

### **Ivana Valecká, zastupující ředitelka TC Liberec**

*„Co mi pomáhá k dobré náladě? Návštěva přírody, pobyt a pohyb na čerstvém vzduchu. Když není příroda a necítím se dobře, pomáhá mi zaměřit se na svůj dech a srdce. Snažím se vybavit nějakou pěknou vzpomínku, která mě harmonizuje. Když se na sebe nedokážu napojit a dobrá nálada se nedostavuje, začnu si s tréninkem vděčnosti, který mne vrací do stavu, za co všechno mohu být v životě vděčná, a hned je mi dobře 😊. No a obecně mi prospívá moc nesledovat média. Naopak je skvělé být s lidmi, se kterými je mi hezky.“*

### **Jana Smolná, odborná lektorka**

*„Pro pohodu a dobrou náladu mi pomáhá občas se zastavit a uvědomit si, že svět kolem mne je v pořádku, že smutky jsou jen v mé hlavě, jsou jako špatné počasí a přejdou. Někdy se zkusím pustit do užitečné činnosti a přijde dobrý pocit. Zkoušela jsem i návod s úsměvem. Nejdřív to jde ztuhá, když se nechce, ale ono to na ty okolo funguje a jsou*

*milejší, a hned je lépe. Jo, a když nikdo okolo není, připadám si jako pako, a to také pomůže - nebrat vše tak vážně.“*

### **Lukáš Feifer, odborný lektor**

*„Pomáhá mi pořádně se vyspat. Rád se naláduju dobrými věcmi. A panák občas taky neuškodí.“*

### **Jana Jakubcová, sociální pracovnice**

*„Je krásné letní ráno. Všude kolem mě les. Slunko svítí mezi stromy, sytá zelená a hnědá barva, kam se podívám. Je to balzám pro oči. Vlhká hlína, tráva, jehličí báječně voní. Vzduch je příjemný a svěží. Vysoko na stromech slyším ptáky, do toho šumění stromů a tráv. Jen tak se v téhle nádheře procházím, poslouchám, dýchám, dívám se... Krása, pohoda, klid a dobrá nálada.“*

### **Jana Benešová, sociální pracovnice**

*„Pobyt na čerstvém vzduchu, speciálně když svítí sluníčko a všechno je tak hřejivé, zalité a provoněné... Když zrovna není sluníčko dostupné, nedám dopustit na vůni mandarinky, ta má na mě skvělý vliv. Když není ani mandarinka, dávám do uší příjemnou hudbu – teď zrovna mám často v uších album BOATS. Spolehlivý je také můj pětiletý syn, když vypráví své rozpustilé vtípky a směje se od ucha k uchu. Smích je nakažlivý a ráda se jím nechávám nakazit 😊.“*

## **Soutěž: Úsměvná hesla**

Komedie jsou žánr zacílený na dobrou náladu. Víte, z jaké české komedie pochází oblíbená zlidovělá hláška: **„A protože dobrých zpráv je stále méně, je třeba jim dávat úsměvná hesla.“**

Název filmu nám posílejte na odpovědním lístku z obálky, nebo odpovědí na email, ze kterého Vám OKO chodí. Odpověď můžete zatelefonovat i sdělit osobně při jakékoli akci TC. **Termín pro Vaše odpovědi je 15. 1. 2022.**

Držíme palce a přejeme, ať se Vám daří používat úsměvná hesla v praxi 😊.

## **Výsledky soutěže č. 1: Vánoční kvíz**

Vylosovanými výherci vánoční soutěže jsou: **pan Pavel Mrázek, paní Hana Lopatková a paní Nina Medková.** Výherci si mohou vybrat z těchto lákavých cen:

- Stolní kalendář KTN ve zvětšeném černotisku
- Nástěnný kalendář od nadace Mathilda, která pomáhá lidem s těžkým zdravotním postižením
- Sada originálních vonných svíček

Na předání vybrané výhry se s Vámi domluvíme. Srdečně blahopřejeme!

## Výsledky soutěže č. 2: Nový rok 2022 s novinkami

Děkujeme za zaslání odpovědi i do druhé soutěže z vánočního speciálu OKA. **Vylosovaným výhercem se stal pan Pavel Mrázek.** Blahopřejeme a výherci předáme lahev tradiční medoviny, která jistě najde využití.

## Recept: Čaj pro dobrou náladu

Existuje celá řada čajových směsí pro dobrou náladu. Pod odkazem níže naleznete krátké video z databáze České televize, kde je představena jednoduchá čajová směs na dobrou náladu a celkové zklidnění. Skládá se z **meduňky, lipového květu a majoránky**. Chcete-li, můžete si bylinky po domácku nadrtit na plátěný hadřík, který pak jen svážete provázkem a můžete louhovat.

V článku nad videem se dozvíte také o originální směsi od bylináře Jiřího Jančí, jehož základem je 5 ingrediencí: **dobromysl obecná, třezalka tečkovaná, vrbka úzkolistá, měsíček lékařský a vřes obecný**. Pozor jen na případné kontraindikace třezalky. Více se dozvíte v článku a zmíněném videu:

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/10744345634-kouzelne-bylinky/7629-recepty/3430-caj-na-dobrou-naladu-podle-bylinare-janci/>

## Oslavenci v lednu

V lednu oslaví své narozeniny **paní Miroslava Bobková, paní Hana Lopatková, paní Drahomíra Vejnarová, pan Jiří Žáček, slečna Eliška Koldová, paní Jana Knoblochová, slečna Kristýna Haklová, pan Miroslav Franců a pan Miroslav Serdy**. Přijměte upřímné blahopřání z TyfloCentra Liberec!

## Padlo nám do OKA: Z Otevřené kavárny

Na Otevřených kavárnách diskutují účastníci na zvolená témata již od minulého léta. Na Kavárně, která proběhla 29. 11. 2021, přišlo na téma „**sdílení zkušeností z kurzu**

**intuitivního vnímání“**. Dozvěděli jsme se, kdo v Česku pořádá tyto kurzy a jaké posuny mohou zažívat účastníci těchto kurzů ve schopnosti otevírat si tzv. „třetí oko“, zaměřené na intuici.

Spontánním nápadem z Kavárny bylo oslovit paní [Zdeňku Řepkovou](#), která v ČR kurzy realizuje, a zeptat se na možnost uskutečnění kurzu také v Liberci. Lektorka je na rok 2022 bohužel již plně vytížena. Pokud by se však konal některý z kurzů poblíž Liberce, budeme o něm určitě informovat.

### **Závěrem: Vyladěná pozornost**

Závěrem přinášíme takový test pozornosti, která je mnohdy rozhodující v tom, jakou máme náladu. Zkuste si někdy za den všimnout **jen dobrých zpráv**. Nebo počítat lidi, kteří Vám řekli něco pozitivního. Nebo počítat, kolikrát se Vy sami během dne usmějete, případně zasmějete nahlas pěkně od plic. Jakmile jednou zaměříme pozornost na pozitivní okolnosti, máloco nás totiž rozhodí. Úkol pro naši pozornost je totiž jasně daný, a ta by nás měla podržet. A ať si to natrénujeme pěkně v prostředí OKA – schválně, kolik jste napočítali ikonek tzv. smajlíků celkem na všech stránkách tohoto vydání OKA?

(Správná odpověď: 4)

Přejeme Vám, ať nacházíte úsměvy a smajlíky a daří se Vám nepouštět k sobě mračouny a bručouny 😊.

Na úplný závěr přikládáme fotku z předvánočního klubového setkání, na kterém vyzkoušela klientka TC Nikol Antošová naše nové pianino.





**Šťastný vstup do roku 2022**

## Soutěžní vánoční kvíz - řešení

1. Jak se jmenuje francouzská postava, která je obdobou našeho Ježíška či ruského Dědy Mráze?
  - a) Archanděl Noe
  - b) **Père Noël**
  - c) Pierre Claude
2. Co znamená slovo „advent“
  - a) **příchod**
  - b) odchod
  - c) narození
3. Kde se poprvé objevil adventní věnec?
  - a) Izrael
  - b) **Německo**
  - c) Česká republika
4. Co je to „štedrovka“?
  - a) rybí šupina
  - b) tradiční vánoční hvězda
  - c) **vánočka**
5. Jaké dary přinesli tři králové Ježíškovi?
  - a) zlato, kadidlo, ovci
  - b) **zlato, kadidlo, myrhu**
  - c) kadidlo, ovci, korunu
6. Čím byl Josef, manžel Panny Marie, maminky malého Ježíška?
  - a) **tesař**
  - b) truhlář

c) kovář

**7. Kdo napsal českou mši vánoční?**

a) Jakub Josef Ryba

b) **Jakub Jan Ryba**

c) Jan Jakub Ryba

**8. Co původně znamenala zkratka C+M+B?**

a) jména tří králů – Kašpara, Melichara, Baltazara

b) Označoval domy příslušníku Cechu mistrů brašnářů.

c) **latinské požehnání Christus mansionem benedicat**

**9. Který den je považován za konec vánočního období?**

a) 24. prosinec

b) 31. prosinec

c) **6. leden**

**10. S kým v Rusku roznáší dárky Děda Mráz?**

a) **se Sněhurkou**

b) se sobem

c) se skřítky