



Liberec

Plán akcí



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

Rodinný speciál 6/2022

KONTAKTY:

Telefon: 488 577 661

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

Úvodník

Vážení klienti TyfloCentra Liberec,

do prvního letního měsíce vstupujeme opět s řadou zajímavých akcí a s OKEM tentokrát na rodinnou notu. Představíme Vám v něm naši novou kolegyni, lektorku kompenzačních pomůcek, paní Mgr. Michaelu Baculákovou. Opět Vás čeká soutěž a další pravidelné rubriky.

Z mimořádných akcí upozorňujeme hned v úvodu měsíce na velký bowlingový turnaj TyfloCup 2022. Nenechte si ujít **vystoupení pianistek určené pro klienty TC i širokou veřejnost v termínu 6. 6. 2022 od 15:00**. Pozvěte své přátele a přijďte strávit příjemné hudební odpoledne.

Během června také v Poustce navštívíme naši klientku, paní Mílu Qualizzovou. Připojíme se k akci pořádané SONS Liberec, kterou je exkurze v liberecké redakci

Českého rozhlasu Sever. Během června slavíme nejen den dětí, ale také den otců. A k oběma významným dnům Vás čeká tematické posezení v TyfloCentru, spojené s venkovním programem a grilováním. **Novinkou tohoto měsíce je pétanque** – přijďte ho vyzkoušet na zahradu TC.

Čekají nás dvě dopoledne ve znamení letního mlsání – vychutnejte si s námi **čokoládové, nebo třeba koktejlové** posezení.

V závěru měsíce vracíme do knihovny KTN zvukové knihy za první pololetí, abychom pro Vás mohli zajistit další várku knih. **Prosíme proto o vrácení vypůjčených zvukových knih nejpozději do 15. 6. 2022.** Předpokládáme, že od 1. 7. 2022 by pro Vás nové knihy měly být k dispozici na pobočce TC.

Vaše TyfloCentrum

Obsah čísla:

- Program TC na červen 2022
- Mezinárodní den dětí a jeho historie
- Den otců
- TyfloCentrum se představuje: Michaela Baculáková
- Lidé z TyfloCentra na téma: „Když se řekne rodina...“
- Soutěž č. 1: Příbuzenské vztahy
- Soutěž č. 2: Rodina v názvech pořadů
- Výsledky soutěže z minulého čísla
- Recept: Kuře na jablkách pro celou rodinu
- Oslavenci v červnu
- Ohlédnutí: Co přinesl duben a květen
- Padlo nám do OKA: MČR ve výkonu vodících psů – Memoriál S. Karlovcové
- Závěrem: Vytvořte si domácí repelent

Program TC na červen 2022

Pro přihlašování na akce a aktivity TyfloCentra využívejte kontakt na Květu Heligarovou – Novákovou: 736 130 590. 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.

1. 6. středa 10:00 **Velký bowlingový turnaj TyfloCup 2022**
- Velké bowlingové klání je tu! Své síly poměří hráči z Liberce a ze Semil, třetím týmem budou zaměstnanci z pobočky Liberec. **Hrát budeme tentokrát 90 minut a hned poté proběhne vyhlášení výsledků.** Sraz je v 9:50 v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon.
1. 6. středa 12:30 **Velké bowlingové posezení**
- Po bowlingovém turnaji se přesuneme do bistra Noos Café naproti vlakovému nádraží v Liberci. Pokud se ke společnému obědu nepřipojíte, dejte nám prosím vědět do 30. 5. 2022.
1. 6. středa 15:00 **Angličtina pro začátečníky - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
2. 6. čtvrtek 10:00 **Piano poslepu pro začátečníky**
- Prezenční výuka probíhá v klubovně TC Liberec. Lektorkou je paní Lucie Remerová.
2. 6. čtvrtek 11:00 **Trénink paměti - telefonicky**
- S Květou Heligarovou - Novákovou si po telefonu prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do pondělí 30. 5. 2022.
2. 6. čtvrtek 14:00 **Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá nyní **prezenčně, nadále však s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.
2. 6. čtvrtek 15:15 **Angličtina pro pokročilé - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.

- 6. 6. pondělí 10:00 Rodičovský klub – slavíme Den dětí**
- Dodatečná oslava Mezinárodního dne dětí. Akce probíhající v areálu TC Liberec určená nejen pro rodiče malých dětí, kde zaručeně načerpáte tipy a inspiraci k rodičovství a výchově, ale zažijete také spoustu legrace. Děti čekají na zahradě hračky a drobné herní prvky. O přihlášení na akci prosíme do 2. 6. 2022.
- 6. 6. pondělí 15:00 Hudební vystoupení pro veřejnost – piano „poslepu“**
- Výsledky téměř roční průběžné práce se hrou na piano představí naše pianistky z řad klientů TyfloCentra Liberec. Na akci přivítáme také dárce, kteří finančně podpořili zisk pianina pro TC. Těšíme se na příjemné hudební odpoledne! O přihlášení na akci prosíme do 2. 6. 2022.
- 8. 6. středa 9:00 Náhradní termín: Mýdlárna Koukol ve Volfarticích**
- Pro nepřízeň počasí akce přesunuta – snad nás Medard podrží.** Jedinečná možnost navštívit mýdlárnu, která sídlí nedaleko České Lípy a funguje jako sociální podnik. Nahlédneme do samotné provozovny, budeme provedeni v políčkách, kde se pěstují bylinky využívané do mýdel, a sami si budeme moci jednoduchou technikou vyrobit kvalitní voňavé mýdlo. Na místě bude možné zakoupit si originální mýdlové výrobky.
- Odjezd je z vlakového nádraží v Liberci v 9:02. Sraz ve vestibulu vlakového nádraží v 8:40. Předpokládaný návrat do Liberce je v 16:45. Oběd či větší svačinu s sebou. Prosíme o přihlášení na akci do středy 1. 6. 2022.
- Více o mýdlárně zde: <https://www.mydlarnakoukol.cz/>
- 8. 6. středa 10:00 Vyjížďka na koních**
- Sraz je v 8:10 na vlakovém nádraží v Liberci. Odjezd vlakem v 8:33 do Hejnic. Prosíme o přihlášení do pondělí 6. 6. 2022.
- 8. 6. středa 15:00 Angličtina pro začátečníky - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.

9. 6. čtvrtek 11:00 **Trénink paměti - telefonicky**
- S Květou Heligarovou - Novákovou si po telefonu prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do pondělí 6. 6. 2022.
9. 6. čtvrtek 12:00 **Exkurze do Českého rozhlasu Sever – Liberec (pořádá SONS Liberec)**
- Skvělá příležitost navštívit místní redakci Českého rozhlasu Sever a nakouknout do zákulisí rádiového vysílání. O přihlášení prosíme do pondělí 6. 6. 2022.
9. 6. čtvrtek 14:00 **Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá nyní **prezenčně, nadále však s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.
9. 6. čtvrtek 15:15 **Angličtina pro pokročilé - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
13. 6. pondělí 10:00 **Dopoledne s čokoládou**
- Všem příznivcům čokolády jsme připravili tematické dopoledne v TyfloCentru Liberec. O ochutnávání nebude nouze. O přihlášení na akci prosíme do 9. 6. 2022.
15. 6. středa 9:30 **Návštěva u klientky TC - paní Miluše Qualizzové**
- S radostí přijímáme pozvání na návštěvu k naší dlouholeté klientce, paní Míle Qualizzové, do Poustky – Višňové. Odjezd z Liberce z vlakového nádraží v 9:33. Sraz ve vestibulu v 9:10. Přihlášení na akci do 8. 6. 2022
15. 6. středa 15:00 **Angličtina pro začátečníky - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
16. 6. čtvrtek 11:00 **Trénink paměti - telefonicky**
- S Květou Heligarovou - Novákovou si po telefonu prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do pondělí 13. 6. 2022.

- 16. 6. čtvrtek 14:00 Jóga**
Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá nyní **prezenčně, nadále však s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.
- 16. 6. čtvrtek 15:15 Angličtina pro pokročilé - online**
Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 20. 6. pondělí 10:00 Posezení na závěr školního roku**
U příležitosti tradičního setkání klientů v závěru školního roku oslavíme také Mezinárodní den otců! Těšit se můžete na grilování a v případě příznivého počasí posezení na terase. Pro každého otce bude připravena speciální pozornost 😊. Uzeninu prosím vezměte svou, pečivo bude zajištěno. Přihlášení na akci do pondělí 13. 6. 2022.
- 20. 6. pondělí 14:30 Rodičovský klub - online**
Sdílení zkušeností z oblasti rodičovství a péče o děti probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet.
- 22. 6. středa 10:00 Bowling**
Sraz v 9:50 v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení do 20. 6. 2022. Aktivita nemůže proběhnout s nízkým počtem účastníků. Děkujeme.
- 22. 6. středa 12:30 Výroba gelových svíček**
Oblíbené gelové svíčky elegantního vzhledu si můžete přijít vlastnoručně vyrobit do TyfloCentra Liberec. V případě zájmu můžete tvorbu sledovat také online. O přihlášení na tvoření prosíme do pondělí 20. 6. 2022.
- 22. 6. středa 15:00 Angličtina pro začátečníky - online**
Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 23. 6. čtvrtek 11:00 Trénink paměti - telefonicky**
S Květou Heligarovou - Novákovou si po telefonu prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení

formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do pondělí 20. 6. 2022.

- 23. 6. čtvrtek 14:00 Jóga**
Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá nyní **prezenčně, nadále však s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.
- 23. 6. čtvrtek 15:15 Angličtina pro pokročilé - online**
Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 23. 6. čtvrtek 14:00 Horolezecká stěna – Šutr Liberec**
Baví Vás lézt, nebo si chcete lezení vůbec poprvé vyzkoušet? Obojí je možné. V doprovodu pracovníků TC a pod vedením zkušeného instruktora vše zvládnete. Na stěnu s námi můžete vyrážet 1 x měsíčně v odpoledním čase od 14:00 do 15:30 do libereckého Šutru v centru města. Sraz pro účastníky je v 13:30 na terminálu Fügnerova na zastávce spoje číslo 21. O přihlášení na akci prosíme do čtvrtka 16. 6. 2022.
- 27. 6. pondělí 9:00 Anglická konverzace**
Anglická konverzace probíhá v prostorách TyfloCentra Liberec. Lektorkou je paní Michaela Grulyová.
- 27. 6. pondělí 10:00 Výroba domácích repelentů**
Přijďte spojit příjemné popovídání s užitečným – vlastnoruční výrobou domácích repelentů. O přihlášení na tvoření prosíme do čtvrtka 23. 6. 2022.
- 27. 6. pondělí 13:00 Pétanque**
Novinka v červnu! Na zahradě TC Liberec vyzkoušíme další zajímavý sport. Pétanque je hra s koulemi, kdy cílem je se svou hrozenou koulí co nejvíce přiblížit tzv. „prasátku“. Přijďte se pobavit a zahrát si zase něco nového. O přihlášení prosíme do čtvrtka 23. 6. 2022.
- 29. 6. středa 10:00 Dopoledne s koktejly**
Máte rádi koktejly či momentálně stále oblíbenější smoothie? Tentokrát budeme v TC vlastnoručně připravovat ovocné, zeleninové i mléčné koktejly a na

výsledku si samozřejmě pochutnáme. O přihlášení prosíme do 23. 6. 2022.

29. 6. středa 12:30 Výroba gelových svíček

Oblíbené gelové svíčky elegantního vzhledu si můžete přijít vlastnoručně vyrobit do TyfloCentra Liberec. V případě zájmu můžete tvorbu sledovat také online. O přihlášení na tvoření prosíme do pondělí 6. 6. 2022.

29. 6. středa 15:00 Angličtina pro začátečníky - online

Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.

30. 6. čtvrtek 11:00 Trénink paměti - telefonicky

S Květou Heligarovou - Novákovou si po telefonu prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do pondělí 27. 6. 2022.

30. 6. čtvrtek 14:00 Jóga

Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Salačové probíhá nyní **prezenčně, nadále však s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.

30. 6. čtvrtek 15:15 Angličtina pro pokročilé - online

Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.

Z důvodu konání bowlingového turnaje TyfloCup 2022 je pobočka TC Liberec v termínu 1. 6. 2022 uzavřena. Děkujeme za pochopení.

Mezinárodní den dětí a jeho historie

Postupně se i v českém prostředí pevně usadil svátek všech dětí, který si připomínáme 1. 6. 2022. Jaká je jeho historie?

První podnět k založení dne, který by oslavoval děti, vznikl v Turecku při založení Národního shromáždění v roce 1920 během Turecké války za nezávislost. Tehdejší ochránce národních práv Mustafa Kemal prohlásil, že důležitou součástí k budování nového státu jsou děti. Proto ustanovil 23. duben jako Den dětí, který obyvatelé Turecka slaví dodnes a je státem uznávaným svátkem.

Vyhlášení dne dětí, který by se slavil po celém světě, bylo poprvé doporučováno v roce 1925 na Světové konferenci pro blaho dětí. Den dětí však nebyl vyhlášen. Tato konference se konala 1. června 1925. Ve stejný den se v San Franciscu konal festival Dračích lodí, na jejichž oslavu čínský generální konzul shromáždil mnoho čínských sirotků, aby poukázal na to, že by se společnost měla více zabývat blahem dětí. **Tyto dvě významné události, které se staly ve stejný den, určily datum oslav Dne dětí, který byl ale oficiálně vyhlášen později.**

V roce 1949 Mezinárodní demokratická federace žen vyhlásila Den pro ochranu dětí. Důvodem k vyhlášení bylo masové zabíjení žen a dětí v Lidicích v roce 1942 a také ve francouzském Ouradouru v roce 1944. Datum oslav bylo ustanoveno na 1. červen, který připomíná sirotky v San Franciscu a první konferenci, jež se zabývala blahem dětí.

Den pro ochranu dětí se začal slavit rok po jeho vyhlášení a oslavy probíhaly každý rok. Některé státy převzaly datum a postupně se ze Dne pro ochranu dětí stal Den dětí nebo také jiným názvem Mezinárodní den dětí. **Československo, později Česká republika, také převzala toto datum a Mezinárodní den dětí se slaví na začátku června.**

V roce 1952, kdy už se slavil Den pro ochranu dětí, usilovala Mezinárodní unie pro péči o dítě o vyhlášení dne, který by oslavoval výhradně děti. Na toto OSN zareagovala a v roce 1954 vyhlásila **Světový den dětí** (Universal Children's Day). Cílem vyhlášení bylo, aby každý stát jednou v roce upřel pozornost na nejmladší obyvatele. Účelem vyhlášení byla také podpora dětí, poskytnutí dobrých podmínek pro jejich zdravý vývoj a přístupu ke vzdělání. Valným shromážděním OSN bylo všem státům doporučeno, aby oslavovaly děti ve stejný den. Datem oslav byl **zvolen 20. listopad**, a to proto, že v tento den v roce 1959 Valné shromáždění OSN přijalo Deklaraci o právech dítěte a ve stejný den v roce 1989 přijalo Úmluvu o právech dítěte.

Některé státy si i přesto ponechaly datum oslav na začátku června, jiné státy datum oslav přesunuly na listopad podle doporučení OSN a některé státy si ponechaly červnové datum a přijaly také oslavy dětí v listopadu.

Den otců

V programu na měsíc květen jsme si připomněli Den matek na aktivitě Rodičovský klub. **V červnu v programu neopomeneme tatínky.** Den matek je u nás všeobecně známý, ale jak vlastně vznikl Den otců?

Den otců se slaví vždy třetí neděli v červnu. V roce 2022 připadá na 19. června. Historie oslav otců a otcovství sahá do počátku 20. století. Mluvit se o nich začalo hned po vzniku Dne matek. Nejčastěji je datován od roku **1910, kdy Sonora Smart**

Doddová zorganizovala první oslavy na počest svého tatínka, který sám vychoval šest dětí. Sonora tehdy požádala pastora místního kostela, aby se každoročně konala mše za všechny otce. Původně plánovala oslavy na den otcových narozenin – 5. června, ale protože pastor v tento den neměl čas, konaly se v kostele až třetí červnovou nedělí. **Zvyk slavit Den otců v tento den pak po americkém vzoru přebralo mnoho států včetně České republiky.**

Po prvních oslavách v kostele upadl Den otců na nějaký čas v zapomnění, ovšem jen do doby, než ho začaly využívat výrobci pánského zboží pro reklamní účely. Den Otců prezentovali jako příležitost poděkovat tatínkům dárkem v podobě kravaty nebo doutníků.

V roce 1966 prezident Lyndon Johnson prohlásil třetí červnovou nedělí za oficiální Den otců. Za národní svátek ho ustanovil zákonem prezident Richard Nixon v roce 1972. Svou tradici má Den otců i ve světě. Ne všude se ale slaví ve stejný den. V Dánsku oslavují otce 5. června, severské státy druhou listopadovou nedělí a v Austrálii a na Novém Zélandu první nedělí v září. Den otců má tradici i v některých arabských zemích, oslavy tam připadají na 21. června.

TyfloCentrum se představuje: Michaela Baculáková

Od června doplňuje dvojici Vám již známých lektorů další kolegyně, paní Mgr. Michaela Baculáková. Také ji jsme vyzpovídali našimi anketními otázkami, kterým neunikl nikdo z týmu 😊.

1) Nejoblíbenější místo v ČR?

„Těžká odpověď. Asi místo, kde žiji - komu by se nelíbilo v Českém ráji 😊. Ale pokud by otázka zněla ‚kam se na svých cestách ráda vracím‘, pak určitě Beskydy.“

2) Kočka, nebo pes?

„Jednoznačně kočka. I když doma máme i psa a mám ho moc ráda.“

3) Moře, nebo hory?

„Tady si bohužel nevyberu a odpověď zní obojí. Kdykoliv jsem byla u moře, podnikla jsem výlet na nejvyšší kopec v okolí.“

4) Nejmilejší roční období?

„Cokoliv kromě zimy. Tu bych odsunula výhradně do hor. Zima ve městě je pro mě za trest.“

5) Nejoblíbenější jídlo?

„Jakákoliv polévka.“

6) Káva, nebo čaj?

„Rozhodně káva.“

7) Největší koníček?

„Koníčků mám víc a vybrat jen jeden by bylo těžké. Aktivitu, u které relaxuji a nabírám síly, jsou četba, turistika, hudba...“

8) Nejoblíbenější sport?

„Cokoliv, při čem se podívám na nová místa – takže asi turistika a cyklistika. Ale pokud se potřebuji ‚zničit‘, zajdu na squash.“

9) Vaření, nebo mytí nádobí?

„Vaření. Chvála tomu, kdo vymyslel myčku.“

10) Film, nebo kniha?

„Vítězí kniha. Což ale neznamena, že se ráda nepodívám na dobrý film.“



Lidé z TyfloCentra na téma: „Když se řekne rodina...“

Květa Heligarová – Nováková, průvodkyně a koordinátorka aktivit

„Rodinu v životě stavím na první místo. Rodina znamená zázemí, bezpečí, lásku, jistotu, oporu, příjemné trávení volného času, možnost svěřit se s problémy a naopak se podělit se svými radostmi.“

Ivana Valecká, ředitelka TC

„Rodina je základ. Tečka. Z rodinného prostředí vzejde a členové rodiny i prostředí nás po celé dětství formuje. Je dobré to mít na paměti a užívat si společné“

chvíle nejen s těmi mladšími, ale i staršími členy naší rodiny. Více netřeba dodávat 😊.

Jana Smolná, odborná lektorka

„Když se řekne rodina... není lehké to dát do slov, napadají mě buď patetická hesla o lásce a sounáležitosti, anebo v dnešní době lehce napadnutelný názor, že děti mají mít tátu a mámu. V rodině by mělo být každému dobře. To dobro je často tak nenápadné a každodenně obyčejné, že si ho uvědomíme, až když není.“

Michaela Baculáková, odborná lektorka

„Místo, kde se cítím v bezpečí a sama sebou. A také místo, kde zažívám největší citové výkyvy – největší radosti i občasná trápení. Díky své rodině jsem dospěla v člověka, jakým jsem nyní, a i když je to někdy opravdu emocionální horská dráha, jsem za svou rodinu vděčná.“

Jana Jakubcová, sociální pracovnice

„Rodina je pro mě: máma, táta, děti. Společná střecha nad hlavou (dokud děti nevyletí z hnízda), společné příjmení (ano, jsem v tomto bodě poněkud staromódní). Společné zážitky. Pocit bezpečí, jistoty, lásky. Vzájemná podpora. Jsem nesmírně vděčná za to, že jak rodina, do které jsem se narodila, tak i ta, kterou jsem si vytvořila, jsou báječné a skvělé. Mám velké štěstí!

Jana Benešová, sociální pracovnice

„Rodina je pro mě velmi rozmanité společenství blízkých lidí, kteří společně prožívají emoce, sdílejí zážitky, ale také náročné životní situace. Je pozoruhodné, jak každá rodina funguje v malinko jiných pravidlech, rituálech, má svůj slovník, svůj humor... Osobně se mi líbí, když se lidé v rodině dokáží doplňovat, spolupracovat, dbají na spravedlivé rozdělení povinností, aby si pak všichni společně mohli zaslouženě užít srandu a dopřát si odpočinek.“

Soutěž č. 1: Příbuzenské vztahy

První soutěžní kvíz tentokrát prověří, jak se vyznáte v příbuzenských vztazích.

- 1) Syn sestry je:
- 2) Manželka syna je:
- 3) Sestra sestry je:
- 4) Rodiče manželky jsou:
- 5) Sestra otce je:
- 6) Dítě dcery je:
- 7) Potomek sourozenců rodičů je:
- 8) Manžel dcery je:
- 9) Sestra syna je

10) Rodiče otce a matky jsou:

Věříme, že si na Vás ani tentokrát nepřijdeme ☺. Správné odpovědi v podobě deseti pojmenovaných příbuzných nám zasílejte poštou, volejte nebo sdělte osobně nejpozději do **15. 6. 2022**. Vylosované soutěžící potěšíme jako obvykle pěknými cenami.

Soutěž č. 2: Rodina v názvech pořadů

Ve druhé soutěži o ceny prověříte své znalosti filmů, seriálů a pořadů, v jejichž názvech figuruje slovo „rodina“ či jakýkoli tvar tohoto slova. **Soutěž se skládá ze tří otázek.**

Otázka č. 1: Jak se jmenuje známá hororově-mysteriózní komedie z roku 1991 z produkce USA, kde jednu z hlavních rolí ztvárnila Anjelica Huston? Napovíme Vám – filmová postava tatínka má jméno Gomez, maminka se jmenuje Morticie.

Otázka č. 2: Jak se jmenuje populární československý seriál z roku 1971, kde jednu z ústředních rolí fantasticky ztvárnila Marie Rosůlková?

Otázka č. 3: Vzpomenete si na název hudebního pořadu z československé televizní tvorby sedmdesátých let, kterou moderoval Vladimír Dvořák?

Správné odpovědi na uvedené otázky od Vás budeme čekat do **15. 6. 2022**.

Výsledky soutěže z minulého čísla

Ani tentokrát jste v odpovědích na soutěžní kvíz nezaváhali, a prokázali jste přehled v detektivním „oboru“.

Ptali jsme se Vás, které ze tří děl z nabídky nepocházelo z pera známé autorky detektivních příběhů, Agathy Christie. Správnou odpovědí bylo: **b) Smrt a jiné vrcholy mého života**. Autorem této knihy je německý spisovatel Sebastian Niedlich.

Vylosovanými výherci se za měsíc květen stávají: Pan Pavel Mrázek, paní Renata Audyová, paní Nikol Antošová a paní Hana Lopatková.

Blahopřejeme! Výherci se mohou těšit na zajímavé audioknihy.

Recept: Kuře na jablkách pro celou rodinu

Jedná se o rychlý recept – téměř vše se peče společně v pekáčku. A výsledkem se spolehlivě nasytí celá rodina ☺.

Suroviny:

- 4 kuřecí stehna (možno i rozčtvrčené menší kuře)

- 1 cibule
- 1 jablko
- 1 smetana ke šlehání
- Sůl
- Pepř
- Červená mletá paprika
- Mletý kmín
- Šťáva z poloviny citronu
- Máslo na vymazání pekáče

Na přílohu:

- Nové brambory (na 4 porce)
- 1 lžíce Ghí (přepuštěné máslo) nebo obyčejného másla

Postup:

Kuřecí stehna nebo čtvrtky ochutíme kořením (sůl, pepř, mletý kmín, mletá červená paprika). Nakrájíme jablko a cibuli na kousky a vložíme do vymazaného pekáče. Zakápneme citronovou šťávou. Trochu podlijeme vodou. Kuře přidáme do pekáčku. Pečeme na 170 stupňů cca 30 minut, nejlépe přiklopené. Kuře průběžně přeléváme výpekem. Po 30 minutách přelijeme pečínku smetanou a pečeme dalších 20 – 30 minut. Nové brambory uvaříme ve slupce, větší přepůlíme, a orestujeme na pánvi na ghí nebo másle. Pak je přisypeme do pekáčku. Dopékáme ještě asi 10 minut společně.

Oslavenci v červnu

V červnu slaví své narozeniny **paní Anna Romančíková, paní Milena Štěpánková a paní Lucie Remerová**. Všem oslavenkyním touto cestou upřímně blahopřejeme a přejeme především pevné zdraví a dobrou pohodu.

Ohlédnutí: Co přinesl duben a květen

Čarodějné poszení

Nejprve obrazové ohlédnutí za závěrem dubna – takto nám to slušelo na Čarodějném posezení. Na fotce jsou pracovnice TC, včetně paní stážistky,

v čarodějných kostýmech seřazené vedle sebe na terase TyfloCentra. Nechybí čarodějné kloboučky a také košťátka v rukou sociální pracovnice Jany Jakubcové paní ředitelky. Užili jsme si s Vámi bezva akci!



Beseda s paní Pavlou Kovaříkovou

V květnu jsme měli příležitost zúčastnit se mimořádně zajímavé besedy s paní Kovaříkovou, kterou někteří z Vás budou znát ještě pod dívčím jménem Valníčková. Řeč byla o prostředí vrcholového sportu, kterému se paní Kovaříková intenzivně věnovala kolem svých 20 let. Reprezentaci po medailových úspěších a světovém rekordu opouštěla z několika důvodů. Jednak se pro ni jednalo o jednosměrnou cestu, kterou nechtěl jít po celý život – lákalo ji stihnout i něco dalšího. Jednak si uvědomila, že každý sportovec v tomto prostředí je také „produkt“ a postranní zájmy zúčastněných stran jsou někdy zarážející. Paní Kovaříkové se však sport stal životním stylem i po ukončení sportovní kariéry. Je nadále aktivní v mnoha oblastech. Celkem tři roky strávila studiem ve Spojených státech, kde si na živobytí vydělávala mimo jiné jako **učitelka českého jazyka pro Američany**, nebo jako hlídačka dětí. Pracovala jako odborná konzultantka v organizaci Okamžik a založila neziskovou organizaci Rozhledna, která se snaží pomáhat tam, kde není dostatečný

překryv sociálními službami, nebo se jedná o složité příběhy, na něž je třeba uplatnit komplexnější přístup. Paní Kovaříková také ráda maluje – vytvořila si vlastní **techniku hmatové kolorované kresby**. Technika je přiblížena v dokumentu Malování potmě, na jehož natáčení paní Kovaříková ráda vzpomíná. Natočeny ale o ní byly i další dokumenty – např. Cesta na Olymp (1992).

Mottem paní Kovaříkové je "**ničím v životě nepohrdat a nic důležitého neminout**". Každá příležitost totiž může něco přinést a člověk se zrakovým postižením se na každou činnost, kterou dělá, může něco důležitého naučit.

Paní Kovaříková zůstane s klienty TyfloCentra nadále ráda v kontaktu. Spojit se s ní můžete například přes portál Rozhledna: info@rozhledna.info.

Zaujala-li Vás beseda, můžete si poslechnout také rozhovor s paní Kovaříkovou pro vysílání ČT zde:

<https://ct24.ceskatelevize.cz/domaci/2715659-prilisna-korektnost-brani-komunikaci-tvrdi-nevidoma-zlata-paralympionicka-a>

Padlo nám do OKA: Memoriál Simony Karlovcové

Je nám ctí podělit se s Vámi o pozvánku Spolku Život jde dál na MČR ve výkonu vodících psů - Memoriál Simony Karlovcové. Akce se uskuteční v neděli 5. 6. 2022 na náměstí Dr. E. Beneše před libereckou radnicí.

Závod ve výkonu vodících psů se představí už pošesté. Poprvé to bude MČR v Liberci. Ve dvou disciplínách změří své schopnosti nevidomí a jejich čtyřnozí parťáci z celé ČR. K vidění bude několik více mistrů i mistrů republiky. Závod se koná v ulicích a budovách na nám. Dr. E. Beneše a v blízkém okolí za plného provozu, aby se nevidomí páníčci a vodící psi dokázali orientovat v běžném provozu.

Soutěží se tradičně v poslušnosti a především v disciplíně, které se říká frekvence, při níž musí vodící pes projít se svým pánem určenou trasu s běžnými překážkami a splnit několik úkolů (najít dveře, přechod, chodník, schody, označit zastávku či lavičku, obejít bezpečně překážku v cestě apod.).

Součástí závodu je doprovodný program určený rodinám s dětmi, který zahrnuje např. jízdu na dvojkole, psí fyzioterapii, ukázkou kompenzačních pomůcek a her, průchod labyrintem, ukázkou bílé hole a simulačních brýlí, koncert nejen nevidomých umělců a další. **Partner akce je Liberecký kraj.** Memoriál se uskuteční **ve spolupráci Tyfloservisem Liberec, TyfloCentrem Liberec a SONS Liberec.**

Za TyfloCentrum Liberec se na Vás budeme těšit na tematickém stánku – nezapomeňte se u nás zastavit 😊.

Závěrem: Vytvořte si domácí repelent

Příprava na léto spočívá u každého v něčem trochu jiném. Mít ale po ruce kvalitní přírodní repelent se vyplatí asi každému. Vytvořte si svépomocí velmi jednoduchý bezedný repelent ve spreji proti komárům a klíšťatům.

Budete potřebovat:

- 10 gramů celého hřebíčku
- 100 ml vodky nebo lihu
- lahvičku s rozprašovačem o objemu 100 ml

Postup:

Do uzavíratelné nádoby nasype hřebíček, zalijte vodkou nebo lihem. Nechte dva týdny odstát. Průběžně protřepávejte, odlívejte do lahvičky s rozprašovačem a dle průběžné spotřeby dolívejte alkohol, abyste docílili bezedného efektu.

Přejeme léto bez obtížného hmyzu a se sluncem nad hlavou!

Další použité zdroje:

<https://happymag.cz/recepty/10x-recept-na-rychly-obed-pro-celou-rodinu/>

<https://learningtoys.cz/blog/mezinarodni-den-deti-jaka-je-jeho-historie-a-kde-vznikl/>

Zdroj: <https://www.penize.cz/spotrebitel/430560-kdy-je-den-otcu-termin-a-historie-svatku>

Thomas, Alena. *Děláme si to doma sami*. Nakladatelství JOTA, s.r.o., 2014. ISBN 978-80-7462-535-0.