



**Česká Lípa**



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

**Prosinec 2023**

---

## KONTAKTY:

---

**Telefon:** 605 383 265

**Email:** [c.lipa@tyflocentrum-lb.cz](mailto:c.lipa@tyflocentrum-lb.cz)

**Adresa:** Dlouhá 2598, 470 06 Česká Lípa

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

---

## PROVOZNÍ DOBA:

---

**Úterý 9:00 – 13:00**

**Středa práce v terénu**

(Pracovnice bude na pobočce k dispozici po předchozí telefonické dohodě.)

**Čtvrtek 9:00 – 13:00**

(Mimo pobočku Vám služby poskytneme každý všední den, po předchozí tel. dohodě 8-16 hod.)

---

## CO NABÍZÍME:

---

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu:**  
průvodkyně Ilona Prchalová (771 235 976), [c.lipa@tyflocentrum-lb.cz](mailto:c.lipa@tyflocentrum-lb.cz))
  - **Zajímavé aktivity v rámci služeb sociální rehabilitace:**  
koordinátorka Petra Kaljevičová (605 383 265), [c.lipa@tyflocentrum-lb.cz](mailto:c.lipa@tyflocentrum-lb.cz))
  - **Sociální rehabilitace (elektronické kompenzační pomůcky):**  
lektorka (Liberec)  
Ing. Jana Smolná (771 235 976), [jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz](mailto:jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz))
  - Základní sociální poradenství, k zapůjčení v Liberci tandemová kola, zvukové knihy, digitalizace textů a další.
- 

## Úvodník

### Vážení uživatelé našich služeb,

Vánoce a vánoční svátky jsou již na dveřmi, společně si tento měsíc v rámci nácviku motoriky vyrobíme dárky pro naše blízké, v nácviku sebeobsluhy si upečeme a nazdobíme perníčky a tento měsíc zakončíme vánoční besídkou.

**Zároveň znovu upozorňujeme, že je potřeba na každou akci se předem přihlásit, a to vždy nejpozději 2 dny předem.**

## **Obsah čísla:**

- Program: prosinec 2023
- Recept: vánočka
- Vánoční zvyklosti a tradice

<b>5.12.</b>	<b>úterý</b>	<b>09:00</b>	<b><u>Nácvik sebeobsluhy</u></b> Pečení a zdobení vánočních perníčků.
<b>6. 12.</b>	<b>středa</b>	<b>09:00</b>	<b><u>Práce v terénu</u></b> Osobní návštěva u klientů.
<b>7. 12.</b>	<b>čtvrtek</b>	<b>09:00</b>	<b><u>Nácvik motoriky</u></b> Dohotovení dárků a vánočních obálek.
<b>12. 12.</b>	<b>úterý</b>	<b>09:00</b>	<b><u>VÁNOČNÍ BESÍDKA</u></b>
<b>13. 12.</b>	<b>středa</b>	<b>09:00</b>	<b><u>Práce v terénu</u></b> Osobní návštěva u klientů.
<b>14. 12.</b>	<b>čtvrtek</b>	<b>09:00</b>	<b><u>Nácvik sebeobsluhy</u></b> Návštěva cukrárny.

## Výborná vánočka ze slánku

### Co je to slánek?

**Slánek** byl ještě před třemi lety docela neznámý pojem, než o něm v dubnu roku 2020 napsala Lida Gottwaldová na svém blogu Vůně chleba. Jde o hodně slaný roztok vody, soli a čerstvého droždí, který se nechá vyzrát v lednici alespoň přes noc, ale klidně i několik dní.

### Slánek

- 60 g vody
- 6 g soli
- 12 g čerstvého droždí

Nejprve si připravte uzavíratelnou skleničku. Nechte si odstát vodu, aby vyprchal chlór a rozpusťte v ní sůl. Můžete to urychlit mícháním, musí být dobře rozpuštěna. Přidejte droždí a rovněž rozmíchejte. Vznikne světlá tekutina, kterou uzavřete víčkem. Uložte do chladu, nejlépe do lednice.

### **NA TĚSTO**

- slánek
- 600 g mouky hladké 00, lze i polohrubou nebo mix
- 5 žloutků nebo 3 celá vejce a 1 žloutek
- 110 g cukru
- 25 g vanilkového cukru
- špetka muškátového květu
- 150-190 ml smetany 33 % (dle velikosti vajec a savosti mouky)
- 1 lžíce strouhané citronové kůry nebo 1 lžička sušené
- 20-30 g másla
- 60-85 g rozinek namočených v rumu – volitelné

### **NA POMAŠLOVÁNÍ**

- 1 vejce

- 1 lžíce vody
- plátky mandlí nebo mandle celé

Vejsce s vodou rozšlehejte a pomašlujte vykynutou vánočku. Ozdobte plátky mandlí. Pokud pečete ve formě, mašlování odpadá.

## FINÁLNÍ POSTUP

Všechny suroviny si včas připravte a ty chlazené nechte ohřát na pokojovou teplotu. Pokud je opravdu letní hic, dělat to nemusíte, těsto se velmi rychle zahřívá.

Do mísy robota nalejte slánek, a ne všechnu smetanu – část si nechte stranou (dolévejte tekutinu, když je potřeba, ale nedosypávejte další mouku), přidejte žloutky, oba cukry, rozpuštěné zchladlé máslo, muškátový oříšek, citronovou kůru a prošlehejte. Másla je tak málo, že přidávám rovnou v jednom kroku.

Prisypte mouku a hněťte asi **15-20 minut**, dokud těsto nebude hladké, pružné.

Těsto nechte na lince kynout **2-4 hodiny**, nebo tak dlouho, dokud těsto nezdvójnasobí objem. Lze nechat vykynout i v lednici, metodu „**věnuj mi jednu noc**“. Po vykynutí upletenou vánočku, nechte pod folií ještě kynout, klidně hodinu. Pečte na **175 °C asi 50 minut až 1 h**. Kdyby povrch rychle hnědnul, snižte o pár stupňů teplotu a přikryjte vánočku alobalem.

Vidíte? Nebyla velká, že? A kdybych protáhla těsto více do délky, byla by vánočka akorát. Takto je kratší a vysoká.



## VÁNOČNÍ ZVYKY A TRADICE

Vánoce bez vánočního stromku, cukroví nebo štědrovečerní večeře si už neumíme ani představit. Jaké jsou známé tradice a zvyky?

## **1. Vánoční stromek**

Ozdobený vánoční stromek, u kterého se rodiny schází a pod kterým nachází na Štědrý den dárky, už patří neodmyslitelně k Vánocům. Bývá to většinou jehličnan – smrk, borovice nebo jedle, který je ověšený ozdobami v různých barvách a vánočním osvětlením. Může být živý nebo umělý.

## **2. Jmelí**

Dalším rozšířeným zvykem je jmelí. Větvička jmelí patří k vánoční výzdobě, zavěšuje se tak, aby bylo možné pod ním projít nebo se pod ním políbit. Dvojici má polibek pod jmelím přinést lásku po celý další rok. Pokud někomu jmelí věnujete, ochrání ho před nemocemi a do domu přinese štěstí.

## **3. Betlém**

Betlém je vyobrazení scény narození Ježíše Krista. Uprostřed jsou jesličky, ve kterých leží Ježíšek, kolem něj je Marie s Josefem, osel, vůl, pastýři se stádem ovcí a tři králové. Betlémy dnes mají mnoho podob, jsou v životní velikosti na náměstích nebo malé z papíru, dřeva nebo jiných materiálů umístěné například v domácnostech.

## **4. Štědrovečerní večeře**

Na Štědrý den – tedy 24. prosince večer – se usedá ke štědrovečerní slavnostní večeři. Tradiční večeře se skládá z rybí polévky a kapra s bramborovým salátem. Štědrovečerní večeře má svá pravidla – **prostírá se pro jednoho navíc**, pro nečekanou návštěvu, **od stolu se během večeře nevstává**, dokud všichni nedojí. Ten, kdo během večeře vstane, podle pověry příští rok spolu s ostatními u stolu sedět nebude. Po večeři se rozbalují dárky, které jsou pod vánočním stromkem.

## **5. Půlnoční mše**

Štědrý den vrcholí v kostelech na půlnoční mši, kde se zpívají koledy. Koná se v předvečer svátku narození Krista, který je 25. prosince

## **6. Cukroví**

Mezi jednu z nejrozšířenějších tradic Vánoc patří pečení cukroví. Mezi nejoblíbenější cukroví se řadí například to z lineckého těsta, vanilkové rohlíčky nebo vánoční perníčky.

## **7. Vánočka**

Vánočka patří k tradičním symbolům a pokrmům českých Vánoc. Její tvar připomíná Ježíška v povijanu – ozdobný pás sloužící k převazu peřinky s kojencem. Věřilo se také, že křížové pletení plní ochrannou funkci a chrání před zlými silami lidí sedící u stolu.

## **8. Krájení jablka**

Po štědrovečerní večeři přichází na řadu krájení jablka. Vezme se nůž a jablko se napříč rozkrojí. Pokud uvnitř rozkrojeného jablka najdete hvězdičku, budete v příštím roce zdraví a šťastní, v opačném případě křížek nebo červ značí nemoc či smrt.

## **9. Lití olova**

Jednou z vánočních tradic je i lití rozžhaveného tekutého olova do nádoby s vodou. Ze vzniklého odlitku se pak dotyčným věští budoucnost. Zakoupit se dají přímo sady na lití olova, ve většině z nich se včetně všeho potřebného nachází i nápověda, co vzniklé tvary mohou znamenat.



**PĚKNÉ VÁNOCE A KRÁSNÝ NOVÝ ROK**