



Liberec

Plán akcí

1/2024 Speciál Nový rok

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:

Tereza Šimová (771 278 733, pps@tyflocentrum-lb.cz)

Květa Nováková Heligarová (aktuálně dlouhodobá nemoc),

- **Zajištění sociálně aktivizačních služeb**

přihlášení na akce:

Mgr. Jana Benešová (736 130 590, aktivity@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 (771 235 977, lukas.feifer@tyflocentrum-lb.cz),

- **Základní sociální poradenství**

zajištění služby:

Mgr. Jana Jakubcová (797 695 503, jana.jakubcova@tyflocentrum-lb.cz),

Mgr. Jana Benešová (736 130 590, jana.benesova@tyflocentrum-lb.cz),

- K zapůjčení tandemová kola, zvukové knihy, možnost digitalizace textů a další.

Pro přihlášky a odhlášky na akce TyfloCentra využijte kontakt 736 130 590, a to v určené dny: v pondělí v čase 8:00 – 16:00 a ve středu v čase 8:00 – 16:00. Mimo tyto dny využijte SMS zprávu, nebo email aktivity@tyflocentrum-lb.cz. Upozorňujeme, že kapacita vybraných akcí může být omezená.

Pro objednávání na konzultace k elektronickým kompenzačním pomůckám využijte kontakt na Ing. Janu Smolnou v určeném čase: každé úterý od 12:00 do 13:00, nebo na Lukáše Feifera v určeném čase: každý čtvrtek od 12:00 do 13:00. Děkuje.

Milí čtenáři a milé čtenářky OKA,

máme tady závěr roku 2023. Dříve než se zcela nachýlí, máme pro Vás zpravodaj na leden, na jehož čtení budete mít jako vždy delší čas. **Ve dnech 20. 12. 2023 – 2. 1. 2024 je totiž pobočka TC Liberec uzavřena z důvodu celozávodní dovolené.** Otevřeme se pro Vás opět 3. 1. 2024.

S koncem roku nám dovoluňte zrekapitulovat a nově oznámit pár personálních změn. Stávající ředitelka, Mgr. Ivana Valecká, s koncem roku skládá funkci a od ledna se na Vás na této pozici bude těšit Mgr. Lucie Holá, MBA. Medailonek nové paní ředitelky naleznete uvnitř čísla. S koncem roku na pozici průvodkyně končí také paní Marcela Svobodová. Službu bude pro Vás během ledna zajišťovat Tereza Šímová, kterou již dobře znáte z našich akcí. Od února 2024 budeme přijímat novou posilu do průvodcovské a předčitatelské služby. Paní Květa Nováková Heligarová je nadále v dlouhodobé pracovní neschopnosti.

Lednový program láká na **exkurzi do výroby hraček DETOA v Jiřetíně pod Bukovou**. V listopadu nám nakonec nevyšla **návštěva solné jeskyně**, je tedy k dispozici nový termín, ať učiníme něco pro zdraví. A u zdraví zůstaneme také s tematickou besedou. **Paní Iveta Antošová nám přijde povídat o účincích bylinek na klasické zimní neduhy**. Hned na začátku měsíce určitě nezmeškejte besedu s historikem a muzejním knihovníkem, **panem Jiřím Zoulem Sajbtem, jenž nám přiblíží středověké zbraně a zbroj, a to včetně názorných ukázek dobových replik**. Těšíte se na netradiční zážitek?

Pestrý program doplní Vaše oblíbené stálice. Například zážitkové vaření Vás zaručeně osloví tradičním staročeským menu – čočkou na kyselo a oukropem.

V tomto čísle OKA dále nepřehlédněte článek kolegy Lukáše Feifera o chytrých televizích a jejich funkcích.

Nové zvukové knihy již na Vás čekají u nás pobočce. Můžete si je zapůjčovat po celé první pololetí roku 2024.

Po všech stránkách naplněný a úspěšný rok 2024 Vám přeje

TyfloCentrum Liberec

Obsah čísla

Úvodník	2
Obsah čísla	3
Program TC na leden 2024.....	3
O Novém roce.....	6
TyfloCentrum se představuje: Lucie Holá.....	8
Výsledky vánoční soutěže	9
Lednová soutěž: Kvíz s hláškami	10
Oslavenci v lednu	11
Ohlédnutí: Co přinesl listopad a prosinec	11
Recepty Jiřího Pikeše – Játra na víně s nastavovanou kaší a podzimní salát	13
Koutkem OKA: Článek Lukáše Feifera o chytrých televizích	15
Nakoukněte poprvé: Výsledky bowlingových turnajů za rok 2023	16
Nakoukněte podruhé: Výsledky tréninku paměti za rok 2023	17
PF 2024.....	17

Program TC na leden 2024

3. 1. středa 10:00 **Zbraně a zbroj ve středověku – beseda**

Hned na začátku ledna k nám zavítejte na exkluzivní besedu s panem Jiřím Zoulem Sajbtem. Bude věnována vývoji zbraní a zbroje v průběhu středověku, tedy přibližně v intervalu od 6. do 16. století. Dozvíme se, jak se postupně vyvíjely zbraně i ochranné oděny v souvislosti s tím, jak se měnila taktika a způsob vedení bojů. Součástí besedy bude i ukázka některých funkčních replik zbraní. Prosíme o přihlášení do 2. 1. 2024.

3. 1. středa 14:00 **Angličtina online – gramatika (90 minut)**

Výuka angličtiny probíhá online nově přes odkaz na MS Teams. Lektorkou je paní Andrea Francová.

4. 1. čtvrtek 11:00 **Trénink paměti – telefonicky**

Proveďte své znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 3. 1. 2024.

- 8. 1. pondělí 10:00 Novoroční zážitkové vaření s Jiřím Pikešem**
- Po Vánocích společně uvaříme oukrop a čočku na kyselo. Práce bude opět pro každého a v závěru zasloužená dobrota. Prosíme o přihlášení do 4. 1. 2024.
- 10. 1. středa 10:00 Exkurze – DETOA Albrechtice**
- Zavítáme do Jiřetína pod Bukovou do podniku DETOA, kde bude pro nás připravena exkurze. Pronikneme do tajů výroby dřevěných hraček, která má více než 100letou tradici. Obdivovat budeme moci historické stroje, dobové hračky i současnou výrobu. Vzhledem k částem provozu, kde je zvýšený hluk a prašnost, není možná účast na exkurzi v doprovodu vodícího psa. Děkujeme za pochopení. Sraz v 8:10 ve vestibulu vlakového nádraží v Liberci. Odjezd v 8:35 spojem č. 2654. Čas začátku exkurze je 10:00. Vstupné činí 130,- Kč pro dospělé osobu, osoby 63+ platí 120,- Kč. Délka exkurze je 50–60 minut. Po exkurzi navštívíme podnikovou prodejnu a kavárnu, kde bude možné se občerstvit. Předpokládaný návrat do Liberce mezi 14:00 – 15:00. Prosíme o přihlášení do 3. 1. 2024.
- 10. 1. středa 15:15 Angličtina online – konverzace**
- Výuka angličtiny probíhá online nově přes odkaz na MS Teams. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 11. 1. čtvrtek 10:00 Muzicírování**
- Společné hudební chvílky v TyfloCentru. Na Muzicírování můžete přijít s nástrojem i bez nástroje, a to i bez předchozího přihlášení. Hrajeme až do 11:30. Těší se na Vás lektorka paní Lucie Remerová.
- 11. 1. čtvrtek 11:00 Trénink paměti – telefonicky**
- Prověřte své znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 8. 1. 2024.
- 15. 1. pondělí 10:00 Keramika**
- Tvoříme a relaxujeme s hlínou pod vedením lektorky paní Radky Valentin. Prosíme o přihlášení do 11. 1. 2024.

- 15. 1. pondělí 12:30 Německá konverzace**
- Probíhá prezenčně v prostorách TC Liberec. Lektorkou je paní Andrea Tkáčová. Přihlášení nových zájemců do 11. 1. 2024.
- 17. 1. středa 10:00 Bowling**
- Sraz v 9:50 v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení do 15. 1. 2024.
- 17. 1. středa 13:00 Zvuková střelba**
- Přijďte si zbystrit svoje smysly na pobočku TC Liberec. Prosíme o přihlášení do 15. 1. 2024.
- 17. 1. středa 14:00 Angličtina online – gramatika (90 minut)**
- Výuka angličtiny probíhá online nově přes odkaz na MS Teams. Lektorkou je paní Andrea Francová.
- 18. 1. čtvrtek 10:00 Muzicírování**
- Společné hudební chvíle v TyfloCentru. Na Muzicírování můžete přijít s nástrojem i bez nástroje, a to i bez předchozího přihlášení. Hrajeme až do 11:30. Těší se na Vás lektorka paní Lucie Remerová.
- 18. 1. čtvrtek 11:00 Trénink paměti – telefonicky**
- Proveďte své znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 15. 1. 2024.
- 22. 1. pondělí 10:00 Novoroční klubové posezení**
- Klubové setkání si tentokrát zpříjemníme tvořením svíček z plátů včelího vosku. Prosíme o přihlášení do 18. 1. 2024.
- 24. 1. středa 10:00 Keramika**
- Tvoříme a relaxujeme s hlínou pod vedením lektorky paní Radky Valentin. Prosíme o přihlášení do 22. 1. 2024.
- 24. 1. středa 12:30 Německá konverzace**
- Probíhá prezenčně v prostorách TC Liberec. Lektorkou je paní Andrea Tkáčová. Přihlášení nových zájemců do 22. 1. 2024.

- 24. 1. středa 15:15 Angličtina online – konverzace**
Výuka angličtiny probíhá online nově přes odkaz na MS Teams. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 25. 1. čtvrtek 11:00 Trénink paměti – telefonicky**
Prověřte své znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 15. 1. 2024.
- 25. 1. čtvrtek 14:00 Jóga**
Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC**, ale též s možností online přenosu přes odkaz na Google Meet.
- 29. 1. pondělí 11:00 Relaxace v solné jeskyni**
Pojďte s námi relaxovat a využít příznivých účinků soli, konkrétně v solné jeskyni v Liberci (Husova 70). Vstupné pro ZTP je 130,- Kč za 1 terapii (45 minut). Standardní dospělé vstupné je 170,- Kč. **Teplota v jeskyni je 19–21 stupňů. Lze přijít v běžném oblečení, návleky se zapůjčují.** Sraz v 10:20 na terminálu Fügnerova na zastávce spoje č. 21. Po pobytu v solné jeskyni je možné pokračovat společným obědem. Prosíme o přihlášení do 22. 1. 2024.
- 31. 1. středa 10:00 Beseda o bylinkách s paní Ivetou Antošovou**
Paní Antošová nám přijde povídat o léčebných účincích bylinek, které můžeme využít nejen na zimní respirační neduhy. Představí také některé osvědčené výrobky založené na příznivém působení bylin. Prosíme o přihlášení do 24. 1. 2024.
- 31. 1. středa 14:00 Angličtina online – gramatika (90 minut)**
Výuka angličtiny probíhá online nově přes odkaz na MS Teams. Lektorkou je paní Andrea Francová.

O Novém roce

Oslava konce starého a příchodu nového roku nebyla vždy vázána na data, na která jsme nyní zvyklí. Ostatně ani dnes všechny země neslaví Nový rok na 1. ledna. Pravoslavný a řeckokatolický ritus dodržuje juliánský kalendář, podle něhož připadá Nový rok na 14. leden. V Izraeli je začátek nového roku pohyblivý a spadá na první den

měsíce Tišří, tedy mezi 6. zářím a 5. říjnem. V Číně a v některých dalších východoasijských zemích začíná nový lunární rok koncem ledna nebo v únoru. Thajci oslavují svůj trut (Nový rok) v březnu nebo v dubnu, jihoindičtí Tamilové při zimním slunovratu. Tibeťané v únoru. Pro Japonce jsou novoroční oslavy 1. až 3. ledna.

Přirozeným mezníkem pro počítání času a pravděpodobně nejstarším počátkem kalendáře byl zimní slunovrat. Pro vývoj našeho kalendáře měli klíčový význam Římané, kteří původně počítali rok od 1. března, kdy přebírali úřad konzulové. Roku 153 př. n. l. však nastoupili 1. ledna. Toto datum přijal jako výchozí G. J. Caesar a podle něj upravil kalendář (zvaný juliánský). Platil od roku 46 př. n. l. až do roku 1582, kdy ho reformoval papež Řehoř XIII. (jako kalendář gregoriánský).

Podle juliánského kalendáře se za počátek roku bral 1. leden, ale většina středověkých zemí tuto tradici nedodržovala. Ve Francii se dlouho přidržovali starořímského kalendáře, počátkem roku byl 1. březen, někdy i Velikonoce. Jinde se počítalo od 19. března, na který připadlo podle výpočtu stvoření světa. V dobách papeže Řehoře XIII. se datovalo od 25. března.

Staří Čechové vycházeli ze zimního slunovratu. Ještě kazatel Tomáš Štítný počítal rok od 25. prosince. **Teprve od 17. století se prosazovalo sjednocování, které v našich zemích ustanovilo za počátek občanského roku 1. leden.**

Novoroční zvyklosti

Rozšířeným zvykem je zasílání novoročenek, tzv. PF. Zkratka vychází ze francouzských slov *Pour féliciter* (pro blahopřání, resp. pro štěstí). Zajímavostí je, že se novoročenky začaly předávat v mnoha zemích světa zcela nezávisle na sobě. První tištěné novoroční přání pochází ze skotského Edinburghu.

U nás se rozesílání PF rozšířilo v 18. století díky hraběti Karlu Chotkovi, který novoročenky rozesílal svým známým jako omluvu, že jim nemůže popřát osobně. Nechtěl totiž trávit celý den vítáním návštěv, které mu přišly přát k novému roku. První u nás dochované péefko pochází z roku 1705. Hrabě na něm měl mapku svého panství a erb a přání vlastnoručně podepsal.

Tyto „omluvenky“ upadly časem v zapomnění, a teprve koncem 19. století se s módou posílání pohledů objevily rozmanité novoročenky s grafikou, uměleckými lepty a ve 20. století s fotografiemi.

Další zažitou zvyklost provází pořekadlo „Jak na Nový rok, tak po celý rok“. Mnozí také věří, že budou-li mít v kapse na Nový rok peníze, budou je mít po celý rok. Zvyklosti praví, že by se nemělo zametat, aby se nevymetlo štěstí z domu, ani prát prádlo, protože prádlo na šňůře mohlo přinést neštěstí nebo dokonce smrt někoho blízkého.

Obecně se dbá na to, aby se nic nevynášelo z domu, protože by ta věc příštího roku chyběla.

Tento den má podle pověry magickou moc, kdy se dalo nahlédnout do budoucnosti. Věštilo se podle toho, kdo ten den přišel jako první na návštěvu. Za předobré znamení se považovalo, pokud vstoupilo do domu jako první host dítě, mladá dívka či muž.

Na Nový rok bychom neměli jíst drůbež, ryby ani zajíce. To proto, aby nám štěstí neuletělo, neuplavalo nebo neuteklo. Naopak bychom tento den měli servírovat čočku, aby se nám doma po celý rok držely peníze. K ní jíme buď volské oko, protože vejce je symbolem nového života, nebo vepřové maso, protože prasátko přináší štěstí.

Na Nový rok si rovněž dáváme novoroční předsevzetí, abychom se v novém roce polepšili. 😊

TyfloCentrum se představuje: Lucie Holá

Jak jsme avizovali v minulém čísle, od ledna nastupuje na post ředitelky TC Liberec paní Mgr. Lucie Holá, MBA. Jak je u nás zvykem, jako nové posile našeho týmu jsme jí položili sadu anketních otázek. Pod odpověďmi nechybí fotografie, která medailonek doplňuje.

1)Nejoblíbenější místo v ČR?

Všude tam, kde mám kolem sebe své blízké.

2)Kočka, nebo pes?

Rozhodně pes.

3)Moře, nebo hory?

Oboje, přírodu mám moc ráda.

4)Nejmilejší roční období?

Jsem ráda, že jsem se narodila v Čechách a že máme proměnlivé počasí. 😊

5)Nejoblíbenější jídlo?

Cokoli, co nemusím sama vařit.

6)Káva, nebo čaj?

Bez čaje si neumím představit ráno. Ať je čaj jakýkoli, úplně nejradyji ho mám s medem a citrónem.

7) Největší koníček?

Poslouchání rozhovorů.

8) Nejoblíbenější sport?

Ráda chodím pěšky, a to v přírodě i ve městě.

9) Vaření, nebo mytí nádobí?

Mám dva malé syny, takže obě tyto činnosti vykonávám mnohem častěji, než bych si přála.

10) Film, nebo kniha?

Od malička ráda čtu. Mám moc ráda knihy jako takové, fascinuje mě, kolik vědomostí, moudrosti a příběhů se v nich skrývá.



Výsledky vánoční soutěže

Soutěž pro znalce Vás neodradila, a tak můžeme slavnostně vyhlásit výherce. Ještě předtím však nesmí chybět správná odpověď.

Otázka zněla: Z jakého druhu houby se v případě tradičních staročeských Vánoc nejčastěji připravoval pokrm zvaný „houbový kuba“?

Správná odpověď: Jednalo se o stročka trubkovitého. Tato houba má výrazně tmavou barvu, která houbového kubu náležitě zbarví do černa. Pro její tvar se jí také někdy přezdívá „trumpeta smrti“. I přes tento název jde o chutnou jedlou houbu, která náleží do čeledi liškovitých. Používá se také sušený a mletý jako koření.

Mezi správné odpovědi jsme samozřejmě zařadili i ty, v nichž jste uváděli hřibovité houby či jiné směsi sušených hub.

Blahopřejeme tentokrát vylosované soutěžící paní Nikol Antošové.

Lednová soutěž: Kvíz s hláškami

V době svátků vánočních a kolem Nového roku je televizní program každoročně bohatý na tematické filmy a pohádky. Náš kvíz prověří, nakolik znáte „hlášky“ z oblíbených televizních stálic. **Ke každé z ukázek přiřadte prosím správný název pohádky či filmu.**

Hláška č. 1: „Lakomče jedna, to jsi tu rybu nemohl přinést celou?“

- a) S čerty nejsou žerty
- b) Princezna ze mlejna I.
- c) Princezna ze mlejna II.

Hláška č. 2: „Je to rebel!“

- a) S čerty nejsou žerty
- b) Princezna ze mlejna I.
- c) Princezna ze mlejna II.

Hláška č. 3: „Proč nehrají, preceptore?“

- a) Lotrando a Zubejda
- b) Tři oříšky pro Popelku
- c) Šíleně smutná princezna

Hláška č. 4: „Já jsem věděl, že kradete, ale že tolik!“

- a) Lotrando a Zubejda
- b) Anděl Páně
- c) Čert ví proč

Hláška č. 5: „Mně praskla guma u spod'árů!“

- a) Pelíšky
- b) Sám doma
- c) S tebou mě baví svět

Na Vaše odpovědi budeme čekat do 15. 1. 2024. Ať Vám přeje štěstí.

Oslavenci v lednu

Během prvního měsíce v roce oslaví narozeniny řada čtenářů a čtenářek našeho OKA. Slaví paní **Miroslava Bobková**, paní **Eva Pilařová**, paní **Hana Lopatková**, paní **Jana Rysová**, paní **Eliška Koldová**, paní **Kristýna Haklová**, pan **Miroslav Franců**, pan **Miroslav Serdy**, pan **Jiří Žáček** a pan **Jaroslav Jíra**. Z TyfloCentra přejeme všechno dobré, zdraví, štěstí a příjemné naladění po celý další rok.

Ohlédnutí: Co přinesl listopad a prosinec

Kurz malby s Lukášem Černým

Začátkem listopadu jsme měli v TyfloCentru v Liberci možnost namalovat si vlastní obrázky v podobě podzimní mozaiky, a to pod vedením profesionálního malíře, pana Lukáše Černého. Náš instruktor na workshop přinesl několik různě zbarvených spadlých listů javoru. Byly nám v průběhu celého dopoledne inspirací a předlohou. Účastnice workshopu se na úvod rozhodly, jakým typem náčiní se do tvorby dají. Někoho zaujal suchý pastel, někdo jej kombinoval s akrylovými barvami. Kdo zvládl zrakem, mohl si na začátek obkreslit kontury listu suchým pastelem na svou čtvrtku. Pastelem pak šlo pokračovat vnitřními žilkami a poté již přišly na řadu zmíněné akrylové barvy k dobarvení listu. Pan Černý nám ukázal, jak z jednoduchých základních barev vznikne na paletě vysoce autentický přírodní odstín. Po jeho vzoru si každá účastnice namíchala svůj individuální odstín. Někdo postupoval od začátku čistě hmatově. Nejprve si prsty důkladně prohlédl list a poté se jeho obrys pokusil zachytit pastelem. Pro snazší orientaci ve výkresu posléze lektor namalované okraje jemně prořízl paspartovacím nožkem, aby byly rovněž nahmatetelné. Vnitřky listů se v tomto případě vyplňovaly také pastelem a lehce se promazávaly prsty do výsledných odstínů. Do mozaik všech výtvarnic na čtvrtce postupně přibývaly další a další listy, až papíry téměř zaplnily. Své výkresy si domalují v další lekci, která proběhne těsně před Vánoci. Už nyní však máme nádherné originální podzimní výkresy. V pondělí 18. 12. 2023 pokračujeme malováním vánočních motivů.

Exkurze Rautis

Výlet do Poniklé na exkurzi do firmy Rautis byl krásným zážitkem. Přestože cesta tam i zpět obnášela dva přestupy, spoje nám krásně navazovaly a počasí náramně přálo. Zima sice byla, ale část cesty nás dokonce provázelo sluníčko. Firma Rautis jako výrobce skleněných vánočních ozdob má v Poniklé tradici od roku 1902. Je poslední firmou na světě, které se podařilo zachovat staré technologie, a v roce 2020 byl způsob, jakým se zde perličkové ozdoby vyrábějí, zapsán na Reprezentativní seznam nemotného kulturního dědictví lidstva UNESCO. Naše exkurze zahájila krátkým dokumentem o tom, jak podle legendy Krakonoš obdařil místní obyvatele nápadem a schopností ozdoby vyrábět. Úžasná paní průvodkyně nám poté poutavě vyprávěla příběh, kterak se v Poniklé výroba neustále zdokonalovala a předávala po generace. Prošli jsme postupně několika provozy – od foukání skla až po jeho barvení. Výklad byl skvělý, téměř na všechno jsme si mohli sáhnout a všechno jsme si mohli vyfotit. Závěr programu jsme strávili přímo v prodejně ozdob. Vystaveným exponátům nešlo odolat. Na si člověk vzpomněl, vše zde bylo k dispozici v podobě skleněné ozdoby – vláčky, jízdní kola, letadélka, horkovzdušné balóny, ale také prakticky všechna zvířátka. Naše průvodkyně nám pomohla zhotovit si na základě jednoduchého postupu ozdobu ve tvaru hvězdičky. Navlékání byl samozřejmě trochu oříšek, ale využívali jsme hmat a hodně pocvičili jemnou motoriku. Hvězdička se povedla nám všem, jak zachycují fotografie u příspěvku. V Poniklé na návsi jsme pak zavítali ještě do malebného obchůdku na vynikající kávu, která, jak jsme zjistili, pochází z liberecké pražírny. Opravdu výtečná! 😊 Před příjezdem autobusu jsme se ještě na malou chvíli ohřáli v prostorách prodejny Rautis a pak již následoval výlet zpátky domů. Shodli jsme se, že zdejší provozovnu v příštím roce opět v předvánočním čase rádi navštívíme.



Recepty Jiřího Pikeše – Játra na víně s nastavovanou kaší a podzimní salát

V listopadu se opět vařilo a v neuvěřitelném čase bylo na světě výtečné menu. Jak uvedl náš lektor a šéfkuchař v jednom, zapojil se opravdu každý. A tak nám šla práce skutečně od ruky. Recepty si níže můžete připomenout, a třeba je i vyzkoušet doma.

Nastavovaná kaše s kroupami

Suroviny:

- cca 1kg brambor
- 0,25 kg suchých krup
- 1–2 kelímky 10 % nebo 12 % smetany
- 3 stroužky (nebo dle chuti) česneku
- sůl a pepř dle chuti

Postup:

Brambory oloupeme, nakrájíme na kostky a necháme uvařit do měkka v osolené vodě. Kroupy zalijeme horkou vodou bez soli a necháme také vařit do měkka. Po změknutí

obou surovin rozmačkáme brambory mačkadlem, přidáme kroupy, prolisovaný česnek, sůl a pepř dle chuti. Do hmoty zapracujeme 1 kelímek smetany. Pokud by byla kaše stále hustá, přidáme i druhý.

Játra na víně s vídeňskou cibulkou

Suroviny:

- 2 ks červené cibule
- 1 ks bílé cibule
- 1 kg drůbežích jater
- cca 3,5 dcl červeného vína – dle vyvaření
- hladká mouka
- 2 lžíce cukru krystal
- špetka rozmarýnu
- slunečnicový olej

Postup:

Dvě červené cibule nakrájíme najemno a necháme zpěnit na oleji, přidáme 2 lžíce cukru a necháme zkaramelizovat, dále přidáme rozmarýn a pozvolna smažíme. Mezitím podléváme červeným vínem a mícháme. Během smažení si nakrájíme na asi 2 cm široké kousky játra, lehce je zaprášíme hladkou moukou, osolíme je, opepříme, a následně osmahneme na oleji. Po osmažení je přidáváme k základu omáčky, který průběžně mícháme a podléváme vínem. Stáhneme plamen a játra necháme na plotně do změknutí. Nakrájíme si bílou cibuli na kolečka, ta obalíme v hladké mouce a na oleji je usmažíme. Je nutné poctivě míchat, kvůli mouce se cibule rychle přichytává. Osmaženou cibulkou zdobíme pokrm.

Podzimní salát

Suroviny:

- 2 tvrdší hrušky
- 2 jablka
- 1 citrón
- 250 gramů oloupaných vlašských ořechů
- 250 gramů šunky
- 2 ks zakysané smetany (celkem 400 g)
- 1 sklenička strouhaného křenu (balení 100 g)
- sůl či cukr podle chuti

Postup:

Hrušky i jablka nakrájíme na kostičky a hned po nakrájení zakápneme šťávou z citrónu. Přidáme nadrobno nakrájené ořechy a na kostičky pokrájenou šunku. Vše promícháme v misce. Připravíme si zálivku ze 2 kelímků zakysané smetany, do které vmícháme křen, osolíme a pečlivě promícháme. Poté zálivku přidáme k salátu, promícháme a podle chuti případně dosolíme či osladíme. Salát podáváme k játrům s kaší, krásně se prolnou chutě.

Koutkem OKA: Článek Lukáše Feifera o chytrých televizích

Rozšíření mluvicí domácnosti o televizor

Pokud se nemůžete nabažit mluvicích zařízení ve své domácnosti, nebo vás už nudí Vaše současné hlasy, můžete ji rozšířit o mluvicí TV.

S mou kolegyní Janou Smolnou jsme se byli podívat na možnosti konzumování mediálního obsahu, aniž bychom otevřeli mobil nebo PC. Zjistili jsme, že takovéto možnosti skutečně jsou, a nejsou vůbec špatné.

Celý trik spočívá v tom, že se z televizí dnes staly zvětšené mobily. Je v nich systém, kterému se říká Android TV/ Google TV, který umožňuje připojení k internetu, sledování videí z youtube, poslech hudby a další. V tomto článku tyto možnosti rozvedeme.

Osobně jsme s kolegyní Janou S. vyzkoušeli dva modely, jeden od společnosti Samsung a druhý od společnosti Sony. Později jsem ještě zjistil, že i TV od společnosti Philips by měly disponovat hlasovou podporou pro nevidomé.

No a jak to funguje?

V nastavení TV je hlasová podpora schovaná v nastavení, a to pod položkou usnadnění/zpřístupnění nebo jiným podobným názvem, jako je tomu u mobilních telefonů. U TV Sony Bravia najdeme přímo odečítač TalkBack, zatímco u TV od Samsungu najdeme jejich vlastní hlasovou podporu. U TV Sony Bravia bylo však nejprve nutné stáhnout hlasová data pro češtinu, aby Talkaback mohl mluvit.

Ovládání televizí je velmi podobné jako u mobilních telefonů. V obou zařízeních se můžeme pohybovat po položkách v seznamu za pomoci směrových tlačítek, převážně vlevo a vpravo, potvrzujeme tlačítkem pro potvrzení, jiným provedeme akci zpět, to vše za pomoci ovladače od televize. Obě hlasové podpory se dají vypnout za pomoci podržení tlačítka na ovladači, stejně tak se dají rychle zapnout.

Ovladače jsou ovšem rozdílné. Ovladač od Samsungu je malý a kompaktní, bez vyměnitelných baterií, ovládání má zjednodušené na nejnútnejší tlačítka. Pro hlasitost a přepínání programů jsou zde vystouplá tlačítka s možností vychýlení vpřed a vzad, což poskytuje možnost urychleného pohybu po položkách, např. při přepínání programů. Ovladač dále již nedisponuje tužkovými bateriemi – byly nahrazeny baterií, jaká je v telefonech, a dobíjí se buď kabelem, anebo solárním dobíjením. Nic takového ovladač od Sony Bravia neměl.

Ovladač televize je však sám o sobě neozvučen, což se dá nahradit možností proměnit vlastní mobilní telefon na ovladač za pomoci speciální aplikace. K televizím se dá ovšem i dokoupit klávesnice s možností připojení na daný televizor pomocí Bluetooth a disponující tlačítka pro některé EPC funkce.

Celkově jsou si obě televize dosti podobné, co se týká parametrů. Jeden rozdíl zde však je, konkrétně ve výstupním zařízení zvuku. TV od Sony podporuje lepší zvukový výstup Dolby Atmos, zatím co u Samsungu je pro dosažení této kvality potřeba si dokoupit extra zařízení.

Celkově bych to však shrnul větou, čím víc zaplatíte, tím víc dostanete.

Nakoukněte poprvé: Výsledky bowlingových turnajů za rok 2023

Možná víte, že každou třetí středu vyrážíme v rámci programu TC Liberec do Centra Babylon na pronajatou bowlingovou dráhu. Hrajeme vždy hodinu a výsledky těchto dílčích „turnajů“ si průběžně evidujeme. Je tomu tak i proto, abychom vždy na konci daného roku mohli zrekapitulovat, kdo z účastníků naházel nejvíce bodů. Celkové výsledky jsou samozřejmě ovlivněné nejen formou a výkonností, ale také tím, zda se hráč účastnil pravidelně, nebo pouze občas. Roli hraje také počet zúčastněných hráčů na daném turnaji – pokud je účastníků zrovna méně, dá se stihnout naházet více bodů. Slavnostně tedy vyhlášíme, že **vítězkou v kategorii žen a současně celkovou vítězkou se stala paní Dana Šmídová s celkovým ročním skóre 1674 bodů**. Na druhé příčce mezi ženami se umístila **paní Erika Kosová s 956 body**. Třetí příčku v kategorii žen drží za rok 2023 **paní Miluše Qualizzová, která naházela 662 bodů**. Gratulujeme! **Mezi muži se dařilo nejlépe panu Miroslavu Jáčovi (1448 bodů)**. Druhou pozici s 769 body obsadil **pan Jaroslav Postelt** a v těsném závěsu na třetí pozici se umístil **pan Jiří Koliáš, jenž nasbíral 734 bodů**. Blahopřejeme všem hráčům, podrobné výsledky doneseme také na první lednový turnaj a i do dalšího roku si přejeme sportu zdar!

Nakoukněte podruhé: Výsledky tréninků paměti za rok 2023

Tréninky paměti u nás probíhají každý čtvrtek dopoledne. Jejich specifikem je, že se konají po telefonu formou sdíleného hovoru. Přidat se k nim tak můžete doslova odkudkoli, což je i pro naše účastnice velkou výhodou. Celkem se této aktivity v roce 2023 účastnilo pravidelně či nárazově šest klientek. Dovolte nám nyní vyhlásit, kdo díky svým vědomostem, přehledu, pohotovosti a v neposlední řadě díky pravidelným účastem, dokázal získat nejvíce bodů. **První místo patří paní Kateřině Jirákové s celkovým ročním počtem 579 bodů, přičemž hned v těsném závěsu následuje paní Jiřina Jiřinová s výsledkem 557 bodů. Na třetí příčce se umístila slečna Nikol Antošová, které se podařilo získat krásných 473 bodů.** Všem účastnicím gratulujeme a kompletní výsledky samozřejmě rádi doplníme na některém z nejbližších tréninků paměti v lednu.

PF 2024

V letošním roce vznikla hned dvě PF přání naší organizace. První z nich je doplněné fotografií, jež zachycuje šikovné ruce jedné z účastnic aktivity Keramika při práci s hrnčířským kruhem. Text přání je následující:

Přejeme Vám krásné a klidné Vánoce a do nového roku hlavně plno zdraví a ať máte kolem sebe osoby, které neváhají podat pomocnou ruku, když je třeba. 😊

Druhé PF, které naleznete na konci časopisu, prezentuje již podruhé úžasný keramický betlém, který se letos dočkal rozšíření o nové postavy a figurky. Děkujeme všem, kdo se do jeho tvorby zapojili.



Krásný nový rok!

Další použité zdroje:

<https://www.curem.cz/magazin/novorocni-tradice-nasich-prababicek.html>

<https://www.novinky.cz/clanek/vase-zpravy-ceske-novorocni-tradice-a-zvyky-nejznamejsi-prislovi-rika-jak-na-novy-rok-tak-po-cely-rok-40308542>

<https://www.seznamzpravy.cz/clanek/fakta-kviz-znate-hlasky-z-vanocnich-pohadek-a-filmu-220107>

https://svitavsky.denik.cz/zpravy_region/kdy-se-slavi-novy-rok-v-ruznych-zemich20090103.html

<https://www.pruvodcepodnikanim.cz/clanek/firemni-pf/>