



**Plán akcí**

**3/2024 Studánkový speciál**

---

## 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:

Zuzana Čadová (771 278 733, [pps@tyflocentrum-lb.cz](mailto: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](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 (771 235 977, [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 (736 130 590, [jana.benesova@tyflocentrum-lb.cz](mailto: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](mailto: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 našeho zpravodaje,

v předzahrádkách se již ukazují první sněženky a my jsme se Vám příchod jara rozhodli zpestřit speciálem o studánkách, zejména těch regionálních.

Rozumí se proto samo sebou, že jednu z nich právě během březnového programu navštívíme. Půjde o **Zdislavinu studánku ve Lvové**.

Ale březen skýtá i spoustu dalších lákadel. **Paní Iveta Antošová** naváže na naše únorové povídání o bylinkách, tentokrát s **besedou více zaměřenou na vnitřní výživu**. **Lukáš Feifer** pro Vás připravil nejen další **rukodělný workshop práce s kůží, ale také další „PC klub“ zaměřený na chytré spotřebiče**. Společně se spolupracující organizací SONS Liberec vyrazíme v závěru měsíce na celodenní výlet na **Českou chalupu**.

**Obnovujeme pro Vás horolezení** – každý pátek dopoledne s Vámi v libereckém Šturu na umělé stěně poleze naše nová kolegyně Zuzana Čadová.

**A druhou obnovenou novinkou je vyjížďka na koních**. Půjdeme okusit nové prostory v Jezdeckém klubu Liberec.

Nepromeškejte ani další **putování s paní Ninou Medkovou** po libereckých čtvrtích. Vydáme se na Nerudovo náměstí.

Pro sportovní nadšence máme důležitý termín do diářů: **Ve středu 22. 5. 2024 proběhne v Sedmihorkách každoroční velký bowlingový turnaj**. Akce bude opět celodenní. Podrobnosti k akci přineseme v dalších číslech.

Spolu s OKEM Vám zasíláme předposlední plánovaný rozhovor z pera Lucie Štěrbové Fialkové. Představí se v něm manželská dvojice zanícených cestovatelů, Jana a Petr Schnaubeltovi.

Pěkné počtení a pohodový březen.

Vaše TyfloCentrum Liberec

## Obsah čísla

Úvodník .....	2
Obsah čísla .....	3
Program TC na březen 2024 .....	3
O studánkách nejen místních .....	9
Výsledky soutěže na únor: Písničky o lásce .....	11
Studánková soutěž na březen .....	11
Oslavenci v březnu .....	12
Ohlédnutí: Co přinesl leden a únor .....	12
Recepty Jiřího Pikeše: Oukrop a čočka s uzeným masem .....	15
OKO dokořán: Výstava v Krajské vědecké knihovně .....	16
Představení chytré domácnosti – článek Lukáše Feifera .....	17
Pozvánka: Obrazy malované nití .....	18
Nakoukněte: Připravujeme „Technický klub“ .....	18

## Program TC na březen 2024

### 1. 3. pátek 9:30 Horolezení v Šutru

Obnovujeme rekreační lezení na umělé stěně v libereckém Šutru. Aktivita je kapacitně omezena na 1 - 2 účastníky na akci. Zajišťuje ji naše průvodkyně Zuzana Čadová, která je současně zkušenou instruktorkou lezení. Po přihlášení na aktivitu se s Vámi instruktorka spojí a domluvíte se na podrobnostech. Díky spolupráci s Šutrem probíhá lezení bezplatně. Prosíme o přihlášení do 26. 2. 2024.

### 4. 3. pondělí 10:00 Keramika

Přijďte tvořit a relaxovat s hlinou. V dílně TC se na Vás těší lektorka paní Radka Valentin. Prosíme o přihlášení do 29. 2. 2024.

### 4. 3. pondělí 10:00 Zážitkové vaření s Jiřím Pikešem

V březnu vaříme falešnou dršťkovou polévku z hlívy ústříčné, jako hlavní chod bramborák a vše završíme zelným salátkem. Jestli už se Vám sbíhají sliny, nezapomeňte se přihlásit nejlépe do 29. 2. 2024.

- 4. 3. pondělí 12:30 Německá konverzace**
- Německá konverzace probíhá prezenčně v prostorách TC Liberec. Lektorkou je paní Andrea Tkáčová. Přihlášení nových zájemců do 29. 2. 2024.
- 6. 3. středa 8:28 Za Zdislavinou studánkou – výlet**
- Přijďte se k nám a podnikněte už téměř jarní výlet. Vyrážíme vlakem z Liberce do Jablonného v Podještědí. Odtud se vydáme po turistickém značení k tzv. Zdislavině studánce, o které se více dočtete v tomto čísle OKA. Kolem zámku Lemberk se vrátíme zpět na náměstí v Jablonném, kde se občerstvíme v restauraci či kavárně. Odjezd z Liberce vlakem č. R 1324 z Liberce do Jablonného v Podještědí v 8:28. Sraz ve vestibulu vlakového nádraží v Liberci v 8:10. Plánovaný návrat do Liberce mezi 14:00 – 15:00. Prosíme o přihlášení do 4. 3. 2024.
- 6. 3. středa 14:00 Angličtina online – gramatika (90 minut)**
- Výuka angličtiny probíhá online přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Andrea Francová.
- 7. 3. čtvrtek 10:00 Muzicírování**
- Společné hudební chvílky v TyfloCentru. Na Muzicírování můžete přijít s nástrojem i bez nástroje, a to i bez předchozího přihlášení. Těší se na Vás lektorka paní Lucie Remerová.
- 7. 3. čtvrtek 11:00 Trénink paměti – telefonicky**
- V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 4. 3. 2024.
- 7. 3. 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. Přihlášení nových zájemců do 4. 3. 2024.

- 8. 3. pátek 9:30 Horolezení v Šutru**
- Obnovujeme rekreační lezení na umělé stěně v libereckém Šutru. Aktivita je kapacitně omezena na 1 - 2 účastníky na akci. Lezení trvá hodinu – od 9:30 do 10:30. Zajišťuje jej naše průvodkyně Zuzana Čadová, která je současně zkušenou instruktorkou lezení. Po přihlášení na aktivitu se s Vámi instruktorka spojí a domluvíte se na podrobnostech. Díky spolupráci s Šutrem probíhá lezení bezplatně. Prosíme o přihlášení do 1. 3. 2024.
- 11. 3. pondělí 10:00 Rukodělný workshop s Lukášem Feiferem**
- Další skvělá možnost přijít si vyrobit z kůže praktickou pomůcku. Tentokrát zhotovíme pouzdro na brýle či jinou šikovnou kapsičku s cvočkem. Případné individuální náměty na tvorbu prosím vznášejte nejméně týden předem. Workshop bude pokračovat dokončovacími pracemi v dubnu. Prosíme o přihlášení do 4. 3. 2024.
- 11. 3. pondělí 13:00 PC klub s Lukášem Feiferem – představení chytrých domácností**
- Povídání o tom, jak zvýšit inteligenci své domácnosti nebo ji uvrhnout do područí technologie. Klub Lukáše Feifera tentokrát na téma možností ovládání chytrých spotřebičů například prostřednictvím telefonu. Prosíme o přihlášení do 4. 3. 2024.
- 13. 3. středa 10:00 Beseda o bylinkách s paní Ivetou Antošovou II.**
- Pokračování lednového inspirativního setkání na téma příznivých účinků bylinek. Tentokrát se zaměřením na vnitřní výživu. **K vyzvednutí budou také výrobky objednané některými z Vás na předchozí besedě.** Prosíme o přihlášení do 11. 3. 2024.
- 13. 3. středa 15:15 Angličtina online – konverzace**
- Výuka angličtiny probíhá online přes odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 14. 3. čtvrtek 10:00 Muzicírování**
- Společné hudební chvílky v TyfloCentru. Na Muzicírování můžete přijít s nástrojem i bez nástroje, a to i bez předchozího přihlášení. Těší se na Vás lektorka paní Lucie Remerová.

- 14. 3. čtvrtek 11:00 Trénink paměti – telefonicky**
- V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 11. 3. 2024.
- 14. 3. 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. Přihlášení nových zájemců do 11. 3. 2024.
- 15. 3. pátek 9:30 Horolezení v Šutru**
- Obnovujeme rekreační lezení na umělé stěně v libereckém Šutru. Aktivita je kapacitně omezena na 1 - 2 účastníky na akci. Lezení trvá hodinu – od 9:30 do 10:30. Zajišťuje jej naše průvodkyně Zuzana Čadová, která je současně zkušenou instruktorkou lezení. Po přihlášení na aktivitu se s Vámi instruktorka spojí a domluvíte se na podrobnostech. Díky spolupráci s Šutrem probíhá lezení bezplatně. Prosíme o přihlášení do 8. 3. 2024.
- 18. 3. pondělí 10:00 Vyjížďka na koních – Jezdecký klub Liberec**
- Obnovujeme oblíbené vyjížďky na koních, ale nově zavítáme do jízdárny v libereckém Růžodole. V Jezdeckém klubu Liberec se nám budou věnovat od 10:00 do cca 11:30. Možnost vyzkoušet si jízdu na koni, nasednutí na koně, nebo se zkrátka jen potěšit společností koní. Jízda je pro nás bezplatná, vítaným vstupným jsou **jablka či tvrdé pečivo 😊** Sraz na terminálu Fügnerova na zastávce spoje č. 21 v 9:20. Prosíme o přihlášení do 11. 3. 2024.
- 20. 3. středa 10:00 Bowling**
- Sraz v 9:50 v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení do 18. 3. 2024.
- 20. 3. středa 10:00 Keramika**
- Přijďte tvořit a relaxovat s hlínou. V dílně TC se na Vás těší lektorka paní Radka Valentin. Prosíme o přihlášení do 18. 3. 2024.

- 20. 3. středa 12:30 Německá konverzace**
- Německá konverzace probíhá prezenčně v prostorách TC Liberec. Lektorkou je paní Andrea Tkáčová. Přihlášení nových zájemců do 18. 3. 2024.
- 20. 3. středa 14:00 Angličtina online – gramatika (90 minut)**
- Výuka angličtiny probíhá online přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Andrea Francová.
- 21. 3. čtvrtek 10:00 Muzicírování**
- Společné hudební chvíle v TyfloCentru. Na Muzicírování můžete přijít s nástrojem i bez nástroje, a to i bez předchozího přihlášení. Těší se na Vás lektorka paní Lucie Remerová.
- 21. 3. čtvrtek 11:00 Trénink paměti – telefonicky**
- V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 18. 3. 2024.
- 21. 3. 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. Přihlášení nových zájemců do 18. 3. 2024.
- 22. 3. pátek 9:30 Horolezení v Šutru**
- Obnovujeme rekreační lezení na umělé stěně v libereckém Šutru. Aktivita je kapacitně omezena na 1 - 2 účastníky na akci. Lezení trvá hodinu – od 9:30 do 10:30. Zajišťuje jej naše průvodkyně Zuzana Čadová, která je současně zkušenou instruktorkou lezení. Po přihlášení na aktivitu se s Vámi instruktorka spojí a domluvíte se na podrobnostech. Díky spolupráci s Šutrem probíhá lezení bezplatně. Prosíme o přihlášení do 15. 3. 2024.
- 25. 3. pondělí 10:00 Libercem provází Nina Medková**
- Opět se můžete těšit na zajímavé vyprávění spojené s lokalitou a historií vybrané liberecké čtvrti. Tentokrát nás kroky zavedou na Nerudovo náměstí. Povídání jako vždy zakončíme ve zvolené restauraci či kavárně. Sraz v 10:00

na terminálu Fügnerova na zastávce spoje č. 21. Prosíme o přihlášení do 18. 3. 2024.

**27. 3. středa 11:30 Velikonoční výlet na Maliník – společná akce s pořadatelem SONS Liberec**

Vyrazte s námi na výlet spojený s obědem. Půjdeme procházkou z Maliníku – cca 1, 7 km (asi ½ hodiny) lesní cestou (cesta vede mírně z kopce dolů) na Českou chalupu, kde je rezervován oběd na 13:00 hodin. Jednotné menu zahrnuje: polévka jarní zeleninová, krutí roláda s bramborovou kaší, jako dezert koláčky od paní Jahodové, káva – dle nabídky. Uvedené menu včetně dalších nápojů si každý hradí sám na místě. POZOR: platba pouze v hotovosti. Sraz v 11:30 hodin na Fügnerově ulici pod hodinami. Odjezd z LB autobusem č. 18 na Maliník v 11:45 hodin. Návrat do LB kolem 15:45 hodin (odjezd autobusu MHD č. 18 ze zastávky "Rudolfov" v 15:13 hodin). Prosíme o přihlášení do 21. 3. 2024. Akci pořádá SONS Liberec, hosty jsou jak členové SONS Jablonec n. N, tak klienti TC Liberec.

**27. 3. středa 15:15 Angličtina online – konverzace**

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

**28. 3. čtvrtek 11:00 Trénink paměti – telefonicky**

V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 25. 3. 2024.

**28. 3. 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. Přihlášení nových zájemců do 25. 3. 2024.

**29. 3. pátek 9:30 Horolezení v Šutru**

Obnovujeme rekreační lezení na umělé stěně v libereckém Šutru. Aktivita je kapacitně omezena na 1 - 2 účastníky na akci. Lezení trvá hodinu – od 9:30 do 10:30. Zajišťuje jej naše průvodkyně Zuzana Čadová, která je současně zkušenou instruktorkou lezení. Po přihlášení na aktivitu se s Vámi instruktorka spojí a domluvíte se na



## O studánkách nejen místních

Lidé si odjakživa studánek vážili, jelikož prameny bývaly cenným zdrojem pitné vody. Po staletí udržované studánky však s rozvojem vodovodních sítí a čerpání vody z podzemních zdrojů začaly pustnout. Leckde se pak pramínky ztratily v bahně.

V posledních desetiletích však začali přibývat nadšenci, často různá sdružení ochránců přírody, kterým vadilo, že cenné studánky mizí. Podařilo se jim zmapovat výskyt studánek, které lidem sloužily po staletí, a daří se jim je obnovovat a udržovat.

**Den otevírání studánek připadá každoročně na 31. května.** Jedná se o dlouhověkou obnovenou tradici, kdy dívky obcházely studánky po zimě, čistily je a modlily se za čistou vodu hudbou a tancem.

V roce 2008 vznikl **Národní registr pramenů a studánek**, jenž plní roli veřejně dostupného seznamu zdrojů vody v přírodě, k nimž mají kolemjdoucí přístup. Můžeme v něm nalézt velmi podrobné informace o každé evidované studánce i přesné mapy.

Podle kvalifikovaných odhadů bývalo ve dvacátém století na území Česka ve volné přírodě zhruba 10 000 studánek. (Přesný počet se stále mění, některé zanikají, jiné se objevují na nových místech.)

V Libereckém kraji se pak nachází přes tři sta šedesát studánek. V okrese Liberec jich je něco málo přes sto. Odborníci ale varují, že ne ve všech studánkách je voda vhodná ke konzumaci.

### Zdislavina studánka

Přímo pod zámkem Lemberk se nachází jedna z nejznámějších studánek Liberecka – Zdislavina studánka. Jméno dostala podle Zdislavy z Lemberka, která se v Podještědí proslavila jako léčitelka všech chudých. Studánka je vyhlášená po celém okolí. Dokonce se k ní sjíždějí i turisté z Německa a dalších zemí. Traduje se, že má léčivé účinky. Podle pověsti studánku pod skalním masívem vyhloubila sama svatá Zdislava z Lemberka a její blahodárnou vodu používala k léčení nemocných. Ovšem písemné prameny o studánce dlouho mlčí. První zprávy se objevují až ve 2. polovině 18. století v souvislosti s jablonským měšťanem Jung Richterm. Ten nechal do skalního výklenku u Bodlákové studánky umístit pískovcovou sošku svaté Zdislavy na oslavu svého vyléčení. Na počátku 19. století byl pramen studánky ohraničen pískovcovými kvádry a krátce nato byl nad ním vystavěn klasicistní glorieta. Takto upravené místo se brzy stalo cílem zdislavských poutníků a právě z této doby pochází dodnes používaný

název Zdislavina studánka. Současná úprava vývěru zdislavského pramene pochází z 90. let 20. století a jejím stavebníkem bylo Město Jablonné v Podještědí.

### **Skautská studánka**

Nenáročnou procházkou může být výlet ke Skautkému prameni nedaleko liberecké Výšiny. Trasa k ní vede lesem od konečné tramvaje v Lidových sadech po žluté turistické značce k přístřešku pod Výšinou. Odsud lze pokračovat dále po žluté kolem liberecké Výšiny až ke studánce. O vznik studánky se zasloužil skautský vůdce Josef Chroust, přezdíváný Brouk. Na jaře roku 1968 sem doputoval se skupinkou ruprechtických chlapců, které připravoval pro svůj nový skautský oddíl. Chlapci byli po výstupu od Lesního koupaliště žízniví a chtěli se ze studánky napít. Ta však byla neudržovaná a zchátralá. Rozhodli se proto následující týden studánku vyčistit a opravit. Vyčistili pramen, obestavěli ho drobnou kamennou zídkou, na ni pak umístili dřevěnou stříšku pro ochranu pramínku před spadem okolních nečistot. Před studánku umístili dubový rošt, aby si každý, kdo půjde kolem, mohl nabrat hrneček křišťálově čisté vody. Vyvěračku opatřili trubkou a nad ni umístili reliéf skautské lilie, který Brouk odlil. Od té doby nese studánka jméno Skautská.

### **Studánka Frantina**

Studánka s ženským jménem se ukrývá v lese. V letní sezoně je místo oblíbeným zastavením turistů. Od parkoviště u chaty Ještědka dojdete po modré turistické značce na rozcestí poblíž Plání pod Ještědem a pokračujete až ke studánce (rozcestník Frantina). Ještě před několika lety byla studánka pouze obestavěna kameny, v současné době je pěkně obezděná a chráněná dřevěnou stříškou. Právě sem situovala dějiště jednoho ze svých románů Karolina Světlá. Je sice málo vydatná, ale pitná.

### **Studánka Trniště**

Na Vysokém hřebeni, který se vypíná nad Janovem nad Nisou a Bedřichovem, se nachází poutní místo zvané Trniště. Křížová cesta se žulovými sloupky jednotlivých zastavení a oltářem Panny Marie u kamenné studánky tu vznikla v roce 1878. Tehdy ji na svém pozemku nechal postavit Josef Klamt na popud místního faráře, kterému se zlepšil zrak, když užíval vodu z pramene. Procesí sem chodívala z Harcova i z Janova. Proto začátkem 20. století napadlo zmíněného Josefa Klamta postavit v sedle při cestě občerstvení pro poutníky v podobě chatky s pivní zahrádkou.

### **Seibtova studánka**

Podle pověstí zázračná Seibtova studánka se nachází nedaleko rozhledny Slovanka. V roce 1840 zde z vděčnosti nechali zřídit bratři Antonín a Josef Seibtovi křížovou cestu, která upomínala zázračné uzdravení jednoho z nich. Jeden z bratrů Seibtových,

kteřý byl velice nemocen (nemohl chodit ani se jinak pohybovat) se nechal vyvézt na toto místo, kde vytékala voda, nechal si zde vykopat jímku na vodu, ve které pak prováděl koupele a vodní masáže. Rovněž vodu pil a zdeším bahnem si dělal obklady. Po delší době se mu natolik ulevilo, že mohl chodit o holích. Za další čas se uzdravil tak, že dobře chodil o jedné holi.

Seibtova studánka se nachází severně od rozhledny Slovanka nad Hraběticemi, kam lze dojít z Bedřichova po červené značce ke Královce a následně po zelené ke Slovance.

Studánka je kamenná, v zemi zahloubená a se schůdky a s dosud dobře čitelným německým nápisem, že „tato studna byla, včetně křížové cesty, vysvěcena farářem D. P. Petrem Junou a nesmí být nijak znesvěcena“.

### Výsledky soutěže na únor: Písničky o lásce

V únorové soutěži jsme losovali tři úspěšné soutěžící. Blahopřání náleží **paní Miluši Qualizzové, paní Nikol Antošové a paní Haně Lopatkové**. Správná řešení Vám přinášíme níže.

Otázka č. 1: Z jakého filmu pochází slavná skladba *I will always love you*, kterou nazpívala Whitney Houston, jež současně ve snímku hrála i hlavní roli?

Správná odpověď: c) Osobní strážce

Otázka č. 2: Jak se nazývá film, ve kterém zazněla srdceryvná píseň *My heart will go on* v podání Céline Dion?

Správná odpověď: b) Titanic

Otázka č. 3: Která česká zpěvačka nazpívala oblíbenou milostnou skladbu *Měli jsme se potkat dřív*?

Správná odpověď: c) Marie Rottrová

Otázka č. 4: Kdo je autorem hudby k písni *Lásko má, já stůňu*?

Správná odpověď: a) Karel Svoboda

### Studánková soutěž na březen

Tentokrát pro Vás máme soutěž spočívající ve správném zodpovězení následující otázky: **V které části města Liberec se nachází Pivovar Studánka?**

Své odpovědi nám doručte nejpozději do 15. 3. 2024, chcete-li být zařazeni do slosování. Ať Vám přeje štěstí!

Hezké březnové narozeniny přejeme paní Renatě Audyové, panu Pavlu Mrázkovi, paní Lucii Flügelové, panu Jiřímu Koliášovi, paní Miroslavě Francové a paní Janě Vaníčkové.

## Ohlédnutí: Co přinesl leden a únor

### Beseda s paní Ivetou Antošovou

Paní Iveta Antošová zavítala ve středu 31. 1. 2024 na pobočku v Liberci s povídáním o bylinkách, ale ne s jen tak ledajakým. Beseda byla velice interaktivní. Paní Antošová započala své vyprávění tím, že bezprostředně po narození dcery řešila její vážné zdravotní problémy, přičemž prognózy lékařů nebyly vůbec příznivé. Proto tehdy objevila bylinkové preparáty, které dceru doslova postavily na nohy. Sama se pak později v průběhu života pomocí bylinných přípravků zbavila alergií, v případě dcery se podařilo zcela odbourat astma. Velmi se jí osvědčily preparáty od švýcarské firmy Just, které nám v rámci besedy také představila. Poutavě vyprávěla o éterických olejích jako o živé duši rostlin, přičemž aby člověk dosáhl příznivého účinku, měl by vybírat ty, jejichž výroba probíhá bez chemických procesů. (Tato informace by vždy měla být dohledatelná na obalu, nebo by ji měl být schopen poskytnout prodejce.) Na vlastní kůži jsme si vyzkoušeli, jak takové olejičky pomáhají harmonizovat tělo i duši a úžasně zklidňují. V některých případech, které paní Antošová měla s sebou, navíc bylo kombinováno více bylinek s podobnými účinky. Zjistili jsme, že je-li takto využívána jejich synergie, účinky se výrazně násobí. Dozvěděli jsme se, že při vdechování olejů jde účinná látka nejen do plic, ale také do limbického systému v mozku, který si pak sám vyhodnotí, jak a pro jakou část těla ji využije. Kvalitní éterický olej má mnohonásobně silnější účinek nežli bylinky podávané formou čaje. V jedné kapce koncentrují sílu cca jednoho kilogramu bylin. Neporovnatelně silnější účinek má tak například vtírání oleje na postižené místo (vždy však s nosičem: krém, olej), obklady či výplachy (pár kapek naředěných ve vodě). Zaujal nás jeden skvělý tip – nakapat pár kapek oleje na vatový tampon, uzavřít jej v plastovém vnitřku z čokoládového vajíčka, zavěsit jej na krk jako náhrdelník a během dne k němu kdykoli dle potřeby přičichávat.

Éterické oleje jsme na besedě testovali opravdu prakticky. V dlaních jsme rozetřeli vždy kapku čistého esenciálního oleje, z dlaní pak vyrobili „mističku“ a inhalovali jsme vůni tak dlouho, dokud nevytěkala. Některé oleje jsme zkoušeli vdechovat také pomocí speciálních inhalátorů. Do nádobek s plastovým náustkem stačilo nalít horkou vodu a přidat jednu kapku éterického oleje. Byly opravdu velmi silné, až člověk cítil, jak hluboko prostupují tělem.

Vyzkoušeli jsme si i několik druhů bylinných krémů – např. na prokrvení, na respirační obtíže nebo na klouby. Báječně voňavý byl třeba krém z mrtvého moře ideální mimo jiné na lupenku nebo zimní ekzém. Speciální sprej na respirační neduhy jsme čichali také z klasického papírového kapesníčku.

Paní Antošová také zdůraznila, že užívání bylinkových přípravků je vhodné průběžně střídát, aby si tělo nepřivyklo a neoslaboval se jejich účinek.

Dostali jsme se i k bylinkám s příznivým účinkem na oči. Zmíněn byl lutein, který se získává z Aksamitníku vzpřímeného. Firma Just jej nabízí v kombinaci s vitamínem C, E, zinkem a mědí pro zesílení účinku. Doporučen byl i sprej na zvlhčení očí, který jsme hned na místě také aplikovali.

Téma bylo natolik bohaté, že paní Antošovou v TC Liberec přivítáme na jaře ještě jednou. Nenechte si akci ujít v našem programu. 😊

### **Návštěva solné jeskyně**

Do solné jeskyně v Husově ulici, nedaleko kavárny Bez Konceptu, jsme zavítali již potřetí. Vyráželi jsme z terminálu Fügnerova linkou č. 15., vystoupili jsme na zastávce Technická univerzita a odtud už jen pěšky vystoupali asi 300 metrů do mírného kopečku. Jeskyně je umístěna v jedné ze zdejších působivých vilek. Zázemí jeskyně je velice útulné a přehledné. Hned při vstupu do dveří nás přivítala vůně krbových kamen. Jejich teplo přišlo vhod obzvláště nyní v zimním období. Po absolvování terapie v solné místnosti pak kamna zahřejí dvojnásob, neboť teplota v jeskyni je záměrně stažena na přibližně 19 stupňů. Po dobu solné terapie jsme však měli možnost zachumlat se do měkoučkových dek, takže nám nic nescházelo. V jeskyni jsme chodili po podlaze plné solných krystalků, velké solné kameny jsou i součástí stěn. Atmosféru doplňuje akvárium zabudované uprostřed místnosti nebo zurčící vodopád integrovaný ve stěně. Zvukovou kulisu pak dotváří hudba, kterou nám obsluha pustila k příjemné relaxaci. Po skončení pobytu v jeskyni nám pan provozovatel uvařil výborný čaj a kávu – nápoje byly v ceně pobytu. Obsluha je celkově velmi příjemná. Po terapii jsme mohli v klidu posedět a popovídat ještě skoro hodinu u kamen a teplého nápoje. Věříme, že zavítáme znovu. 😊

### **Beseda s Janou Juhasovou o předvýchově vodících psů**

Na besedu s tématem předvýchovy vodících pejsků nám do TC Liberec přišla povídat paní Jana Juhasová. Ta dorazila i se svou svěřenkyní, čtyřměsíční labradorkou Page, jejíž barva srsti, jak jsme se shodli, nejvíce připomínala cappuccino. Štěňátko bylo neskutečně milé a vzorné, celý průběh besedy strávilo stočené do klubíčka na podlaze a dělalo radost. Jeho vychovatelka hned v úvodu představila své životní krédo: Když

něco chci, tak si za tím jdu bez ohledu na překážky. Čímž otevřela i svůj příběh, jak se k předvýchově psů dostala. Věci nebyly vždy jednoduché a některé se odehrály jinak, než si plánovala, ale každopádně už jako dítě cítila, že jí je nejlépe v lese, v přírodě. A pejskům se věnuje v podstatě od svých 15 let. Nejprve zvažovala, že psí předvýchovu bude naplňovat na Slovensku, odkud pochází, ale životní cesty ji nakonec zavály do ČR. Nyní má v pořadí již třetího pejska v předvýchově a ve své práci vidí velký smysl. I proto pro ni není problémem po završení procesu výchovy pejska předat novému majiteli nebo majitelce, protože ví, že psí parťák může být pro nevidomého naprosto zásadním motivátorem a pomocníkem k soběstačnosti. Při práci je pro ni zásadní dopřát psímu průvodci trénink v kombinaci s dostatečným odpočinkem. Konkrétně tak například po nácviku pohybu po nákupním středisku s pejskem nejčastěji zamíří do lesa, kde se může dostatečně vyřádit a nabrat znovu energii. Je také zastánkyní pestré psí stravy. Kromě fenky Page má rovněž vlastní dva psy. Sama říká, že mít jednoho je nuda, dva už jsou fajn, no a tři jsou výzva. 😊 Paní Janu Juhasovou budete moci určitě potkat na některé z příštích akcí TC – v plánu je například společný výšlap Ještědské smečky v Podještědí. A nepochybně se potkáme také v červnu na Memoriálu Simony Karlovcové.

## **Valentýnský den**

Přestože se nekonalo zážitkové vaření s Jiřím Pikešem, Valentýnský den jsme si téměř celý užili v kuchyni. Pekli jsme totiž perníková srdce a vyráběli tzv. Miláčkův salát z polníčku. I hudební poznávačka milostných skladeb nakonec proběhla v kuchyňce. A jelikož se Miláčkův salát osvědčil, níže na přání zveřejňujeme recept.

## **Miláčkův salát na švýcarský způsob**

### Suroviny na 4 porce:

- 1 vanička praného polníčku
- 150 gramů slaniny
- 4 vejce
- 2 hrsti nasekaných vlašských ořechů

### Zálivka:

- 4 lžíce dijonské hořčice
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce vinného octa
- špetka soli
- špetka pepře

### Postup:

Vejce uvaříme podle gusta – my jsme vařili 8 minut. Slaninu nakrájíme na kostičky a osmažíme na pánvi společně s ořechy. Uvařená vejce nakrájíme na kousky. Zálivku si připravíme vymícháním všech surovin do hladka. Do misek či talířů servírujeme nejprve vrstvu salátu, do každého talíře pak jedno nakrájené vejce a část slaniny s ořechy. Dochutíme zálivkou v požadovaném množství.

## Recepty Jiřího Pikeše: Oukrop a čočka s uzeným masem

### Oukrop

#### Suroviny:

- 750 gramů uzené krkovice vcelku (budeme potřebovat vývar, maso využijeme k hlavnímu chodu)
- 300 gramů jemných krup
- 2 paličky česneku
- ¼ bochníku chleba
- 3 menší cibule
- 6 středně velkých brambor
- 1 kávová lžička soli
- sůl
- 1 polévková lžíce celého kmínu
- 2 lžíce oleje

#### Postup:

Cibule nakrájíme najemno, stroužky česneku ze dvou paliček oloupeme, brambory nakrájíme na menší kostičky, chleba nakrájíme na kostičky. Uzenou krkovicí vcelku vložíme do hrnce, celou ji zalijeme vodou a dáme vařit do změknutí masa. Je důležité, aby po dobu vaření byla celá ponořená do vody. Kroupy zalijeme ½ litrem piva a dáme vařit do změknutí. (Pokud by se nám pivo vyvařilo před změknutím krup, ještě přidáme.) Dochutíme je rovnou kávovou lžičkou soli. Brambory nakrájené na menší kostičky vložíme do velkého hrnce, zalijeme vodou, osolíme dvěma vrchovatými lžičkami soli, přidáme polévkovou lžici celého kmínu a dáme vařit. V troubě rozehřáté na 160 stupňů dáme v zapékací míse opékat nakrájené kostičky chleba, promíchané s dvěma lžicemi oleje. Pečeme asi 30 minut – do křupava. Během pečení 1 x promícháme. Po změknutí krup je přesypeme do hrnce s brambory a vodou. K bramborům přilijeme i celý vývar z krkovice. Maso zatím vyndáme stranou – budeme jej potřebovat k čočce (hlavní chod). Poté, co změknu i brambory, plamen pod základem na polévku úplně stáhneme. Dosolíme, přidáme ¼ lžičky mletého pepře, 2 lžíce majoránky a nadrtíme všechny stroužky česneku v lisu na česnek. (Je důležité, aby byl plamen již stažený, aby česnek nepřišel varem o svou sílu.) Servírujeme s opečenými kostičkami chleba.

## Čočka s uzeným masem

### Suroviny:

- 750 gramů uzené krkovice vcelku (zde budeme potřebovat maso, vývar jsme využili do oukropu)
- 425 gramů čočky
- 8 vajec
- 3 menší cibule
- 2 lžíce sádla
- 3 lžíce oleje + olej na usmažení volských ok
- 1 lžička majoránky
- sůl

### Postup:

Čočku namočíme alespoň na 30 minut do studené vody a necháme stát pod pokličkou. Poté ji dáme rovnou vařit.

V lívanečnicku na oleji připravíme volská oka (podle počtu porcí, zde v receptu tedy počítáme s osmi volskými oky). Celá vajíčka jednoduše rozklepneme a umístíme do lívanečnicku, shora lehce posolíme a smažíme do zezlátnutí okrajů.

Uvařenou uzenou krkovicí, která nám zbyla z receptu na oukrop, nakrájíme na plátky.

V pánvi na dvou lžících sádla zpěníme 1,5 menší cibule nakrájené najemno. Smažíme do výrazného zezlátnutí.

Ve velkém hrnci se silným dnem zpěníme na třech lžících oleje 1,5 menší cibule nakrájené najemno. K zasmažené cibuli přidáme 2 lžíce hladké mouky, promícháme, vsypeme předvařenou čočku, přilijeme vodu, aby se čočka nepřipalovala, dochutíme 1 lžičkou soli, dvěma lžicemi octa, lžičkou majoránky a poté, co je čočka hotová, můžeme servírovat. (Stupeň uvaření čočky záleží na vkusu, někdo upřednostní i lehce křupavou.) Hotovou čočku podáváme posypanou zlatavou cibulkou společně s volskými oky a plátky krkovice.

### **OKO dokořán: Výstava v Krajské vědecké knihovně**

Již jsme Vás informovali, že v těchto dnech probíhají Týdny neziskového sektoru – zkráceně Týnes, v jejichž rámci se veřejnosti představilo také TC Liberec, a to ve společnosti dalších organizací pro lidi s postižením zraku. Týnes probíhají v Krajské vědecké knihovně Liberec až do 11. 3. 2024. Pro zájemce je v patře knihovny v prostoru nad kavárnou instalována výstava **Doteky věčné krásy**, jež je hmatově



přístupná, a tudíž vhodná pro nevidomé. Jedná se o archeologickou reprodukcí. Výstavu zajistila organizace Nová Akropolis.

Citujeme ze stránek [Nové Akropole](#):

*O umění se říká, že má zázračnou moc spojovat člověka s člověkem a schopnost promlouvat přímo k srdci, probouzet vyšší a ušlechtlejší city.*

*Výstava pro nevidomé „Doteky věčné krásy“ je snahou o toto propojení a o otevření „vnitřních očí“, které jsou často důležitější než ty „vnější“. Projekt výstavy vznikl ve spolupráci Nové Akropolis a Technického muzea v Brně už v roce 2002. Nová Akropolis vytvořila v rámci Ateliéru Minerva ojedinělý styl ve zpracování archeologických reprodukcí. Členové ateliéru ručně vyrábějí více než 150 motivů ze starověkých kultur Řecka, Egypta, Říma, Orientu, Jižní a Střední Ameriky, stejně jako i motivy z Čech a Moravy.*

*Z archeologických reprodukcí vyrobených v Ateliéru Minerva byly ve spolupráci s Oddělením dokumentace tyflopeditických informací Technického muzea v Brně vybrány ty, které jsou dostatečně plastické a hmatově výrazné, aby umožnily nevidomým i slabozrakým vytvořit si představu o umění našich předků a jejich ztvárnění krásy. Exponátů je možné se dotýkat a Technické muzeum zároveň vytvořilo jejich popis v Braillově písmu.*

Poznámka k trase: Do budovy Krajské vědecké knihovny vstoupíte hlavním vchodem. Rovně směřujete k centrálnímu schodišti, po němž vystoupáte do mezipatra. Zde se dáte doprava a hned znovu doprava – projdete kolem WC, které budete mít po levé ruce. V prostoru chodby přímo před Vámi se na levé straně nacházejí exponáty výstavy.

### **Představení chytré domácnosti – článek Lukáše Feifera**

S tím, jak postupuje doba vpřed, postupují i přístroje, a stává se tak, že ruku v ruce jde telefon s varnou deskou či ledničkou. Dnes Vám tedy představím možnosti, jak si udělat domácnost ještě o něco chytřejší.

Nejprve je potřeba říci, že pro propojování chytré domácnosti jsou potřeba zařízení, která mají možnost připojení k wi-fi, to je základ, aby se následně dala ovládat skrze telefon nebo propojovat mezi sebou.

Po propojení Vašich spotřebičů a telefonů je pak možné na dálku ovládat prostřednictvím telefonu s hlasovým výstupem daný spotřebič, číst např. hodnotu

teploty v troubě, délku sušícího procesu v sušičce atd. Je však potřeba dodat, že na to musí být dobře uzpůsobená aplikace, kterou si stahujete z obchodu jako Obchod play a Appstore. Ne ve všech případech tomu tak ovšem je.

Kromě ovládání skrze aplikaci se dá domácnost nastavit i tak, aby povely člověk zadával hlasem, jak jinak než v angličtině. Tuto možnost přináší firma Amazon se svým hlasovým asistentem Alexa, stejně tak jako má firma Apple svou Ciri.

Co vše jde do chytré domácnosti zapojit?

Patří sem chytré žárovky, trouba, lednička, mrazák, pračka/sušička, varná deska, robotický vysavač, kávovar, reproduktory, televize... není toho málo, že? A to jsem nejspíš neobsáhl vše.

Pokud Vás tedy nějaká z těchto informací zaujala, můžeme se o ní pobavit na dalším počítačovém klubu, kde bychom zároveň mohli posdílet dosud nasbírané zkušenosti.

### **Pozvánka: Obrazy malované nití**

Přijměte pozvání do Prahy na výstavu Kouzelná jehla v Chodovské tvrzi.

Dne 13. února 2024 se uskutečnila vernisáž tvorby Miluše Chovancové „Obrazy malované nití“, která je nyní dostupná v rámci otevřené výstavy. Jedná se o obrazy s přírodní tematikou plné nášivek, výšivek, korálků, šňůrek, bambulí a dalších zajímavých materiálů všitých do textilního podkladu. Některé obrazy je možné si na místě zakoupit. Menší část vystavených obrazů je pod sklem, ale většinu si lze svobodně prohlédnout hmatem či zbytky zraku. Akademická malířka Miluše Chovancová se svými textilními obrazy proslavila mezi výtvarníky i mezi laickou veřejností. Její výstava potrvá až do 24. března 2024.

Další informace o výstavě jsou k dispozici přímo na stránkách Chodovské tvrze:

<https://chodovskatvrz.cz/udalost/miluse-chovancova-obrazy-malovanejehlou/>

### **Nakoukněte: Připravujeme „Technický klub“**

Pro ty z Vás, kteří patříte mezi technické nadšence, hobby kutily nebo třeba jen chcete doma soběstačně zastat drobné opravy, připravujeme novou aktivitu. Diskusní klub na technická témata plánujeme pořádat cca 1 x dva měsíce. Postupně bychom rádi začlenili i praktické ukázky některých postupů či prací, abyste je dokázali zvládnout buď svépomocí, nebo si ověřit kvalitu postupu u přivolaného řemeslníka. I to se může leckdy hodit. Názorné ukázky se budou v případě zájmu týkat také nejrůznějších

technických zařízení. A vyrazit můžeme dle chuti třeba na technicky zaměřené exkurze. Abychom mohli aktivitu co nejlépe připravit, prosíme Vás, abyste nám v případě byť jen předběžného zájmu o technický klub dali vědět na emailu: [aktivita@tyflocentrum-lb.cz](mailto:aktivita@tyflocentrum-lb.cz), nebo na telefonním čísle: 736 130 590. Děkujeme.

**Náležitě jarní březem přejeme!**

Další použité zdroje:

<https://www.kudyznudy.cz/aktuality/20-tipu-kde-oslavit-den-otevirani-studanek>

<https://www.ireceptar.cz/zajimavosti/otvirani-studanek-cisteni-pramenu-pekny-lidovy-zvyk-slavnost-i-kantata.html>

[https://liberecky.denik.cz/zpravy\\_region/studanky-na-liberecku-jich-jsou-stovky-20140819.html](https://liberecky.denik.cz/zpravy_region/studanky-na-liberecku-jich-jsou-stovky-20140819.html)

<https://prameny.tul.cz/aktivity/objevujeme-prameny>

<https://liberec.rozhlas.cz/za-duchy-na-trniste-6016743>

<https://www.liter.cz/povidky-historicke-916232-cist>

<https://www.kudyznudy.cz/aktivity/seibtova-studanka-u-horniho-maxova>

<https://www.zamek-lembek.cz/cs/o-zamku/pamatky-v-okoli/zdislavina-studanka>