



Liberec

Plán akcí



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

9/2024 Papírový speciál

KONTAKTY:

Telefon: 488 577 661

Email: liberec@tyflocentrum-lb.cz

Adresa: Na Výšinách 451/9, Liberec 5

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

První kontakt:

Michaela Čalounová, tel.: 737 788 199, michaela.calounova@tyflocentrum-lb.cz

CO NABÍZÍME:

- **Průvodcovská a předčitatelská služba**

Zuzana Čadová (771 278 733, pps@tyflocentrum-lb.cz)

Květa Nováková Heligarová (aktuálně dlouhodobá nemoc),

- **Sociálně aktivizační služba**

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

- **Výuka a poradenství k elektronickým kompenzačním pomůckám**

Ing. Jana Smolná (731 913 585, jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz),

Lukáš Feifer (771 235 977, lukas.feifer@tyflocentrum-lb.cz),

Mgr. Ivana Valecká (771 235 978, ivana.valecka@tyflocentrum-lb.cz)

- **Základní sociální poradenství**

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.

Přihlášky a odhlášky na akce TC:

Mgr. Jana Benešová: v pondělí a ve středu v čase 8:00 – 16:00.

Mimo tyto dny využijte SMS zprávu, nebo email aktivita@tyflocentrum-lb.cz.

Sjednání konzultace ke kompenzačním pomůckám:

Ing. Jana Smolná: každé úterý od 12:00 do 13:00

Lukáš Feifer: každý čtvrtek od 12:00 do 13:00

Mgr. Ivana Valecká: každý čtvrtek od 12:00 do 13:00

Objednání průvodcovské a předčitatelské služby:

Zuzana Čadová: PO – PÁ v čase od 8:00 – 12:00

Službu objednávejte nejlépe 7 dní předem.

Milí čtenáři a milé čtenářky,

po letních prázdninách jsme tu pro Vás opět v běžném režimu tak, jak jste zvyklí. Věříme, že jste si dva hlavní letní měsíce náležitě užili.

Co se týká programu našich pravidelných aktivit, upozorňujeme od září na **změnu dne konání tréninků paměti. Nově bude probíhat každé úterý od 10:00.**

Děkujeme slečně Andree Francové, která pro nás v uplynulém období vedla anglickou gramatiku v online verzi. Přejeme jí mnoho úspěchů v její nové profesi. **Novou lektorkou anglické gramatiky bude naše klientka, paní Eliška Koldová, která nastoupí už od září.** Bude se na Vás těšit 1 x za 14 dní ve dvojité lekci tak, jak jste byli doposud zvyklí.

V září se s námi můžete vydat na **workshop tvoření ze skla za paní Marcelou Růžičkovou nebo na exkurzi do ruční papírny Papyrea.** Sezónu ježdění na koni zakončíme v Jiřetíně pod Bukovou. **V sérii besed pokračujeme s panem Vlastimilem Macháčkem,** nevidomým sportovcem, muzikantem a pedagogem. A opakujeme úspěšné **malování s panem Lukášem Černým.**

V rubrikách OKA od září nenajdete sekci „blahopřání k narozeninám“. Věříme, že naplnila svou misi a samozřejmě i nadále přejeme všem našim klientům k jejich významným životním dnům vše nejlepší. Těší nás, že někteří své narozeniny máte chuť slavit i přímo v prostorách TC.

Těšíme se s Vámi na další vydařené zážitky na akcích TyfloCentra!

TC Liberec

Obsah čísla

Úvodník.....	2
Obsah čísla	3
Program TC na září 2024.....	3
O papíru	7
Soutěž: Papírový kvíz.....	8
Ohlédnutí: Co přinesly prázdniny	9
Koutkem OKA: Připomínka výročí úmrtí Mathildy Nostitzové	10

Program TC na září 2024

2. 9. pondělí 10:00 Tvoření skleněné květiny - workshop

Zavítáme do dílny paní Marcely Růžičkové, kde bude příležitost zhlédnout práci na sklářském kahanu a také si zhotovit originální skleněnou květinu. Úhrada skleněného výrobku: 80,- Kč / osoba. Upozorňujeme, že prostory dílny jsou malé, prosíme tentokrát o účast bez vodicích parťáků. Sraz na akci na terminálu Fügnerova na zastávce spoje č. 21 v 9.45. Pěšky se společně přemístíme do dílny, jež se nachází na adrese Rumjancevova 22. Workshop potrvá cca do 11:30. Poté lze v centru města zajít na společný oběd. Prosíme o přihlášení do 29. 8. 2024.

3. 9. úterý 10:00 Trénink paměti – telefonicky

V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 2. 9. 2024.

4. 9. středa 10:00 Zázitkové vaření s Jiřím Pikešem

Výjimečně proběhne jako paralelní akce k bowlingu – děkujeme za pochopení. Vaříme krémovou rajčatovou polévku a koprovou omáčku s vejcem, brambory a masem. Příspěvek na suroviny činí aktuálně po ukončení grantové podpory 100,- Kč na osobu. Prosíme o přihlášení do 2. 9. 2024.

4. 9. středa 10:00 Bowling

Sraz v 9:50 v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení do 2. 9. 2024.

- 4. 9. středa 11:30 Bowlingové posezení**
- Na trénink navážeme posezením ve zvolené kavárně nebo restauraci. Prosíme o přihlášení do 2. 9. 2024.
- 4. 9. středa 14:00 Angličtina online – gramatika (90 minut)**
- Aktivita probíhá online přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Eliška Koldová. Prosíme o přihlášení do 2. 9. 2024.
- 5. 9. čtvrtek 14:00 Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC** a zároveň online. Přihlášení nových zájemců do 2. 9. 2024.
- 6. 9. pátek 9:30 Horolezení v Šutru**
- Lezeme na umělé stěně v Šutru Liberec. **Aktivita je kapacitně omezena.** Konkrétní termín lezení si domlouváte vždy individuálně přímo s instruktorkou a pracovnící TC paní Zuzkou Čadovou.
- 9. 9. pondělí 10:00 Keramika**
- V dílně TC se na Vás těší lektorka paní Radka Valentin. Prosíme o přihlášení do 5. 9. 2024.
- 10. 9. úterý 10:00 Trénink paměti – telefonicky**
- V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 9. 9. 2024.
- 11. 9. středa 9:30 Vyjíždka na koních – Jiřetín pod Bukovou**
- Navštívíme „Stáj Aneta“ v Jiřetíně pod Bukovou, kde se zájemci budou moci projet na koních. K dispozici budou přílby i opěrné schůdky. Ceník: Budeme mít rezervovány dva koně. Každý kůň stojí 500,- Kč / hodina. Celková částka bude spravedlivě rozpočítána mezi účastníky akce. Odjezd vlakem č. Os2656 z Liberce v 9:35. Dorazíme do vlakové stanice Jiřetín pod Bukovou. Odtud pokračujeme pěšky cca 1 km do zázemí Stáje Aneta. Po projíždce počítáme s obědem v obci. Předpokládaný návrat do Liberce kolem 16:00. Sraz na akci ve vestibulu vlakového

nádraží Liberec v 9:15. Prosíme o přihlášení do 9. 9. 2024.

- 11. 9. středa 15:15 Angličtina online – konverzace**
- Výuka angličtiny probíhá online přes odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Peter Tkáč. Prosíme o přihlášení do 9. 9. 2024.
- 12. 9. čtvrtek 14:00 Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC** a zároveň online. Přihlášení nových zájemců do 9. 9. 2024.
- 13. 9. pátek 9:30 Horolezení v Šutru**
- Lezeme na umělé stěně v Šutru Liberec. **Aktivita je kapacitně omezena.** Konkrétní termín lezení si domlouváte vždy individuálně přímo s instruktorkou a pracovnící TC paní Zuzkou Čadovou.
- 16. 9. pondělí 10:00 Keramika**
- V dílně TC se na Vás těší lektorka paní Radka Valentin. Prosíme o přihlášení do 12. 9. 2024.
- 17. 9. úterý 10:00 Trénink paměti – telefonicky**
- V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 16. 9. 2024.
- 18. 9. středa 10:00 Beseda s panem Vlastimilem Macháčkem**
- Přijďte diskutovat s nevidomým sportovcem, muzikantem a pedagogem, panem Vlastimilem Macháčkem. Pan Macháček působí již čtyřicet let v hudební škole jako pedagog. Hraje aktivně na kytaru a dudy. Na tyto nástroje nám v rámci besedy také zahraje. Vedle hudby se aktivně věnuje běhu, turistice, jízdě na tandemovém kole nebo na běžkách. Přijďte na dopolední program s naším hostem do TyfloCentra. Vaše dotazy jsou srdečně vítány. 😊 Plánovaný konec besedy je v 11:30. Prosíme o přihlášení do 11. 9. 2024.

- 18. 9. středa 14:00 Angličtina online – gramatika (90 minut)**
Aktivita probíhá online přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Eliška Koldová. Prosíme o přihlášení do 16. 9. 2024.
- 19. 9. čtvrtek 14:00 Jóga**
Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC** a zároveň online. Přihlášení nových zájemců do 16. 9. 2024.
- 20. 9. pátek 9:30 Horolezení v Šutru**
Lezeme na umělé stěně v Šutru Liberec. **Aktivita je kapacitně omezena.** Konkrétní termín lezení si domlouváte vždy individuálně přímo s instruktorkou a pracovníci TC paní Zuzkou Čadovou.
- 23. 9. pondělí 10:00 Kurz malby Lukáše Černého – podzimní motivy**
Pokračujeme kurzem malování s profesionálním regionálním malířem, panem Lukášem Černým. Účastníci si odnesou hotový obrázek. Prosíme o přihlášení do 19. 9. 2024.
- 25. 9. středa 10:00 Bowling**
Sraz v 9:50 v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení do 23. 9. 2024.
- 25. 9. středa 11:30 Bowlingové posezení**
Na trénink navážeme posezením ve zvolené kavárně nebo restauraci. Prosíme o přihlášení do 23. 9. 2024.
- 25. 9. středa 15:15 Angličtina online – konverzace**
Výuka angličtiny probíhá online přes odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Peter Tkáč. Prosíme o přihlášení do 23. 9. 2024.
- 26. 9. čtvrtek 14:00 Jóga**
Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC** a zároveň online. Přihlášení nových zájemců do 23. 9. 2024.

27. 9. pátek 9:30 Horolezení v Šutru

Lezeme na umělé stěně v Šutru Liberec. **Aktivita je kapacitně omezena.** Konkrétní termín lezení si domlouváte vždy individuálně přímo s instruktorkou a pracovnící TC paní Zuzkou Čadovou.

30. 9. pondělí 9:00 Exkurze do ruční výroby papíru – Papyrea Zdislava

Navštívíme malou rodinnou papírnu ve Zdislavě, kde absolvujeme interaktivní program. Exkurze trvá 1,5 hod. a zahrnuje výklad o historii výroby, o používaných materiálech a její součástí je i výroba vlastního archu papíru (zájemcům pracovníci TC rádi pomohou). Cena exkurze je 160,- Kč / osoba. Vstup s vodícím psem je možný. Odjezd vlakem č. L2 (TL 6604) z Liberce do Zdislavy v 9:02. Zahájení exkurze od 10:00. Plánovaný návrat do Liberce kolem 13:00. Akce je bez oběda. Více informací o papírně: <http://www.rucni-papirna.cz/>. Prosíme o přihlášení do 23. 9. 2024.

O papíru

Papír náleží mezi čtyři největší vynálezy staré Číny, a to vedle střelného prachu, kompasu a knihtisku. Před vynálezem papíru byly pro psaní či kreslení používané dřevěné a hliněné destičky, nebo i kámen. Nešlo o praktické materiály – nebyly snadno přenosné a neodolávaly opotřebení. Nejblíže k vynálezu papíru měli staří Egypťané, kteří vynalezli papyrus, a to přibližně před 5000 lety. Papyrus se vyráběl ze stébel šáchoru papírodárného, který dorůstal až pěti metrů.

Ovšem za skutečného vynálezce papíru je dnes považován čínský ministr Cchaj Lun z provincie Hunan, který dokázal roku 105 n. l. vyrobit papírovou hmotu. V Číně bylo základní surovinou na jeho výrobu rozdrčené lýko moruše papírnické a čínská tráva – ramie. Od 9. století přibýlo divoce rostoucí konopí a rýžová sláma a také staré hadry, zejména lněné, hedvábné a bavlněné. Hadrovina a starý papír přetrvaly coby hlavní suroviny na výrobu papíru až do 19. století.

Zhruba od roku 1800 se kvůli nedostatku hadrů objevovaly pokusy o využití mechanicky rozmělněvané slámoviny. Slámová lepenka se v některých oblastech vyrábí dosud. Po vynálezu papírenského stroje stoupaly nároky na spotřebu suroviny. Zkoušel se třeba mech, rašelina, kopřivy apod. Až nakonec německý vynálezce Friedrich Gottlob Keller vyzkoušel dřevo.

Nejstarším známým papírovým dokumentem v Evropě je takzvaný Mozarabský misál z jedenáctého století. Lněno-konopný papír tohoto dokumentu byl pravděpodobně

vyroben na Pyrenejském poloostrově. Ve dvanáctém a třináctém století přibývají papírny i ve Francii a Itálii a postupně se nový průmysl rozšiřoval na sever Evropy.

A jak se dnes postupuje při výrobě? Po vytěžení a převozu dřeva do výroby jsou kmeny stromů, především jehličnanů, v prvotním opracování těžkou technikou zbaveny kůry, nařezány na kusy a rozštípané na třísky. Následně jsou ze dřeva extrahována vlákna čisté celulózy, která tvoří základní komponentu pro výrobu papíru. Toho lze dosáhnout mechanickým, chemickým nebo kombinovaným způsobem. Podle zvoleného způsobu je dosahováno materiálu různé kvality.

Mechanické zpracování, tzv. rozvlákňování, dodává bílou dřevovinu charakterizovanou menší pevností. Vhodná je pro výrobu méně kvalitního papíru, například novinového. Hnědá dřevovina vzniká napařováním dřeva při vysokém tlaku, je o něco pevnější a má hnědou barvu. Nejvyšší kvalita celulózy se pak získává chemicky.

I v našem regionu máme historickou papírnu, konkrétně lepenkárnu – firmu EMBA s. r. o. v Pasekách nad Jizerou. Její ekologické produkty vznikají zpracováním sběrového papíru a jsou zcela recyklovatelné. Papírna EMBA v Pasekách nad Jizerou funguje nepřetržitě už 140 let. Dnes je z ní jeden z největších evropských producentů lepenkových obalů pro archivnictví a je jedinou lepenkárnou tohoto typu v Česku.

I v dnešní době kromě průmyslové výroby vznikají na mnoha místech dílny ruční výroby papíru. Příkladem je Papyrea v obci Zdislava, kde je možné si papír vlastnoručně zhotovit. Navštívíme ji v rámci programu TyfloCentra na září – nenechte si akci ujít.

Jednou z nejznámějších ručních papíren je pak ta ve Velkých Losinách. Zde najdeme i muzeum papíru.

Více informací o obou zmíněných ručních papírnách naleznete pod odkazy níže:

<https://www.kudyznudy.cz/aktivity/papyrea-rucni-papirna>

<https://www.rpvl.cz/cz/muzeum-papiru>

Soutěž: Papírový kvíz

Není papír jako papír. A v následujícím kvízu se zaměříme mimo jiné na papír toaletní. Jak si povedete?

Otázka č. 1: Kolik dřeva je průměrně potřeba na výrobu jedné role toaletního papíru?

- a) 1 kg
- b) 5 kg
- c) 200 gramů

Otázka č. 2: Odkud pochází první toaletní papír?

- a) z Ruska
- b) z USA
- c) z Číny

Otázka č. 3: Kde vznikla první tzv. „bezpapírová“ toaleta, tedy kombinace záchodu, bidetu a sušícího systému?

- a) v USA
- b) v Japonsku
- c) ve Skandinávii

Otázka č. 4: Kolik procent obyvatel světa používá toaletní papír?

- a) Asi 70 %
- b) Přibližně 50 %
- c) Méně než 30 %

Otázka č. 5: Kolikrát lze recyklovat papír?

- a) Pouze 1 x
- b) Neomezeně
- c) Přibližně 5 – 8 x

Na Vaše odpovědi se budeme těšit až do 15. 9. 2024.

Ohlédnutí: Co přinesly prázdniny

Výlet do Borku pod Troskami

Na konci července jsme se vypravili do Motomuzea v Borku pod Troskami, které bylo svými exponáty krásně dostupné k hmatovému vnímání. K vidění byly koloběžky, kola, motocykly, ale také náhradní díly a cedule, které se daly běžně při cestě po silnici potkat. Kromě exponátů značek JAWA a ČZ, nás zaujal také motocykl do

zimního terénu s lyží a pásy, nebo dětské tříkolky se sochou koně. Výlet byl vydařený a zakončili jsme ho procházkou přírodním terénem okolo rybníku Vidlák.

Kurz malby s Lukášem Černým

V první půli srpna proběhlo u nás na pobočce další velmi příjemné a pohodové tvoření. Tentokrát jsme malovali suchým pastelem a na řadě byly letní motivy – šlo o krajinky, jimž v detailech dominovaly květiny různých barev. Pan Lukáš Černý, který pro nás kurzy vede, trpělivě vysvětluje jednotlivé techniky a pomáhá rozvíjet talenty všech účastníků, nám závěrem dokonce zahrál na piano. V hotových výkresech se zřetelně značí preference autorů – někdo volí jemné odstíny, jiný zase výraznější barvy a linie. Každý výtvar je originální a některé již našly i své místo v rámečku. Malujeme zase v září.

Koutkem OKA: Připomínka výročí úmrtí Mathildy Nostitzové

Během letních prázdnin, konkrétně 21. 7. 2024, uplynuly právě tři roky od úmrtí Mathildy hraběny Nostitzové. Hraběnka byla zakladatelkou Nadačního fondu Mathilda. Narodila se 12. 6. 1936 na zámku v Plané u Mariánských Lázní jako nejstarší z pěti potomků pražského rodáka Karla Marii hraběte Nostitze a koncertní klavíristky Sophie hraběny z Brühlu. Když byla její rodina za komunismu vyhnána ze zámku v Plané na Tachovsku, bylo Mathildě 12 let. V Německu, kde poté rodina žila, vystudovala hotelovou a obchodní školu. Poté pracovala v hotelu, pro leteckou společnost Lufthansa nebo jako novinářka. Chvilí také prodávala v trafice, když se v Rakousku starala o nemocného otce. Do Československa se Mathilda Nostitzová vrátila z exilu po 42 letech, v roce 1990. Začala se zaměřovat na podporu lidí s těžkým zrakovým postižením. Sama říkala, že má k nevidomým blízko. Její babička i maminka chodily pravidelně číst nevidomým pacientům do nemocnic. A tatínek také špatně viděl. Mathilda Nostitzová se významně podílela na založení centra výcviku vodicích psů v pražských Jinonicích. V září 2012 dostala stříbrnou pamětní medaili Senátu právě za podporu zrakově postižených.

Použitý zdroj: <https://www.historickaslechta.cz/hlavni-strana/%E2%80%A0-mathilda-nostitzova/>

Malebné září přejeme!

Další použité zdroje:

<https://papir-novak.cz/aktuality/historie-papiru/>

<https://www.plotbase.cz/blog/historie-papiru-a-jak-se-vyrabi>

<https://www.mezistromy.cz/materialy-na-bazi-dreva/suroviny-k-vyrobe-papiru-v-prubehu-staleti/odborny>

<https://www.emba.cz/spolecnost/o-nas/>

https://www.idnes.cz/liberec/zpravy/papirna-paseky-nad-jizerou-sanony-dedictvi.A220531_124247_liberec-zpravy_jape

<https://refresher.cz/68086-KVIZ-Umis-spravne-tridit-papir>

<https://zaplzni.cz/kviz-tohle-o-toaletnim-papiru-urcite-nevite/>