



**Liberec**

**Plán akcí**

**11/2024 Keramický 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/>

### První kontakt:

Michaela Čalounová, tel.: 737 788 199, [michaela.calounova@tyflocentrum-lb.cz](mailto:michaela.calounova@tyflocentrum-lb.cz)

---

## CO NABÍZÍME:

---

- **Průvodcovská a předčitatelská služba**

Zuzana Čadová (771 278 733, [pps@tyflocentrum-lb.cz](mailto:pps@tyflocentrum-lb.cz))

- **Sociálně aktivizační služba**

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

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

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)),

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

- **Základní sociální poradenství**

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.

## 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](mailto: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,

asi víte, že mezi stálice mezi našimi aktivitami, které se po léta těší oblibě, patří **keramické tvoření**. Pod vedením lektorky Radky Valentin účastnice aktivity již vytvořily například Tyflobetlém, který se každým rokem rozrůstá o nové figurky. Tvořit ovšem můžete přijít doslova cokoli. Z iniciativy zmíněné skupinky klientek vzešel letos nápad **vystavit dosavadní keramickou tvorbu v Paláci Liebieg, a to příznačně v době, kdy si připomínáme Mezinárodní den nevidomých**. Několikadenní výstavu můžete navštívit buď samostatně, nebo společně s TyfloCentrem ve středu 13. 11. 2024. Po říjnové pauze běží keramika v listopadu opět dvakrát měsíčně. Je určena i úplným začátečníkům. Pokud tedy zvažujete, zda se k tvoření z hlíny přidat, může to být ten správný čas.

V listopadu nás čeká **Herní den zajištěný Společenstvím duševních sportů**. O zábavu a inspiraci týkající se her všeho druhu nebude nouze. Vlastní parfém si pak budete moci vyrobit na **workshopu s paní Monikou Formánkovou**. Nepřijdete o oblíbené **vaření vedené panem Jiřím Pikešem**. V podzimních měsících přijde dobrý teplý pokrm náramně vhod, přidejte se tedy také a zažijte příjemnou společnost u kuchyňského stolu v našem centru.

Lektorský tým, který pro Vás v TyfloCentru zajišťuje výuku práce s kompenzačními pomůckami typu telefon a PC, se s Vámi v říjnu vydal na druhý Výlet podle satelitu. Je naším přáním připravovat i **další akce týkající se práce s aplikacemi a technologiemi na míru Vašim potřebám**. Neváhejte se obracet na naše lektory s konkrétními požadavky a potřebami. Například na Ivu Valeckou se lze individuálně obracet, řešíte-li třeba zálohování souborů a kontaktů v telefonu BlindShell. Na listopad pro Vás naši lektori nachystali hned dva PC kluby – jeden věnovaný právě zálohování v BlindShellu, jeden aktualizacím pro iPhony.

Od tohoto čísla nenajdete v našem zpravodaji soutěž. Věříme, že postupně nalezneme novou rubriku, která časopis zase příjemně osvěží.

A na závěr jedna výzva! Pomalu nám pod vedením kolegyně Zuzky Čadové vzniká skupinka lezců na umělé stěně, za což jsme upřímně rádi. **Pro Vás všechny, které stihlo horolezení nadchnout, jsou nyní připraveny takové malé „závody“**. Nejde ale ani tak o poměrování sil, jako spíš o zábavu a motivaci. Cílem je zdolat všechny stanovené lezecké cesty. Více informací naleznete v pozvánce na konci časopisu.

Hezké podzimní dny přeje

TC Liberec

## Obsah čísla

Úvodník.....	2
Obsah čísla .....	3
Program TC na listopad 2024.....	3
Na téma keramiky .....	7
Výsledky soutěže: Pivní kvíz .....	7
Ohlédnutí: Co přinesl říjen.....	8
Pozvánka: Lezecké závody v Šutru.....	9
Recepty Jiřího Pikeše: Kulajda a zapečená krkovice s houbami .....	10

## Program TC na listopad 2024

### 1. 11. 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. Tel.: 771 278 733.

### 4. 11. pondělí 10:00 Keramika

V dílně TC se na Vás těší lektorka paní Radka Valentin. Prosíme o přihlášení do 31. 10. 2024.

### 6. 11. středa 10:00 Bowling

Sraz v 9:50 v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení do 4. 11. 2024.

### 6. 11. středa 11:30 Bowlingové posezení

Na trénink navážeme posezením ve zvolené kavárně nebo restauraci. Prosíme o přihlášení do 4. 11. 2024.

### 6. 11. středa 15:15 Angličtina online – konverzace

Výuka angličtiny probíhá online přes odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Peter Tkáč. Přihlášení nových zájemců do 4. 11. 2024.

- 7. 11. čtvrtek 14:00 Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC** a zároveň online. Přihlášení nových zájemců do 4. 11. 2024.
- 8. 11. 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. Tel.: 771 278 733.
- 11. 11. pondělí 10:00 Zážitkové vaření s Jiřím Pikešem**
- V listopadu společně uvaříme a ochutnáme kachnu s bramborovými plackami a červeným zelím. Příspěvek na suroviny činí aktuálně 100,- Kč/ osoba. Prosíme o přihlášení do 7. 11. 2024.
- 12. 11. 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 7. 11. 2024.
- 13. 11. středa 10:00 Výstava Tyflo-keramiky v Paláci Liebieg**
- Navštívíme výstavu výrobků, které zhotovily šikovné ruce klientek TyfloCentra Liberec. (Výstava trvá až do pátku 15. 11. 2024. Pozvěte své známé.) Sraz na akci v 9:45 na terminálu Fügnerova na zastávce spoje č. 21. Prosíme o přihlášení do 11. 11. 2024.
- 13. 11. středa 14:00 Angličtina online – gramatika (90 minut)**
- Aktivita probíhá online přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Eliška Koldová. Přihlášení nových zájemců do 11. 11. 2024.
- 14. 11. čtvrtek 14:00 Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC** a zároveň online. Přihlášení nových zájemců do 11. 11. 2024.

- 15. 11. 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. Tel.: 771 278 733.
- 18. 11. pondělí 10:00 Herní den v TC se Společenstvím duševních sportů (náhradní termín)**
- Naši milí kolegové ze [SDS, z. s.](#) zavítají do Liberce a seznámí nás s deskovými a karetními hrami všech žánrů, jež jsou uzpůsobeny pro hráče se zrakovým hendikepem. Akce probíhá až do 14:30, aby bylo možné se s hrami důkladně seznámit. Počítáme s objednááním oběda do TC. Prosíme o přihlášení do 11. 11. 2024
- 19. 11. 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 14. 11. 2024.
- 20. 11. středa 11:00 Voňavé setkání s éterickými oleji – placený workshop (náhradní termín)**
- Paní Monika Formánková nám v rámci workshopu prozradí, jak bezpečně používat éterické oleje a jaké jsou jejich kontraindikace. Dozvíme se, jak si svépomocí namíchat vlastní parfém z éterických olejů. Na místě si jej účastníci také vytvoří a odnesou domů. Cena akce zahrnující vlastní výrobek z éterických olejů je 550,- Kč. **Prosíme o závazné přihlášení do 13. 11. 2024. Upozorňujeme, že akce proběhne s minimálním počtem 3 účastníků.**
- 20. 11. středa 13:00 PC klub s Lukášem Feiferem**
- Tentokrát probereme aktuální novinky v mobilním operačním systému pro telefony iPhone (iOS). Dozvíte se rozdíly mezi novou a stávající verzí a zjistíte, jaká jsou k dispozici zlepšení. Prosíme o přihlášení do 13. 11. 2024.
- 20. 11. středa 15:15 Angličtina online – konverzace**
- Výuka angličtiny probíhá online přes odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Peter Tkáč. Přihlášení nových zájemců do 18. 11. 2024.

- 21. 11. čtvrtek 14:00 Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC** a zároveň online. Přihlášení nových zájemců do 18. 11. 2024.
- 22. 11. 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. Tel.: 771 278 733.
- 25. 11. pondělí 10:00 Keramika**
- V dílně TC se na Vás těší lektorka paní Radka Valentin. Prosíme o přihlášení do 21. 11. 2024.
- 25. 11. pondělí 13:00 PC klub s Ivou Valeckou**
- Klub je určen majitelům telefonů typu BlindShell. Na klubu si vysvětlíme, jak zálohovat soubory a kontakty v telefonech BlindShell. Doporučujeme vzít si s sebou flash disk (z důvodu zálohování). Prosíme o přihlášení do 18. 11. 2024.
- 26. 11. 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 21. 11. 2024.
- 27. 11. středa 10:00 Bowling**
- Sraz v 9:50 v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení do 25. 11. 2024.
- 27. 11. středa 11:30 Bowlingové posezení**
- Na trénink navážeme posezením ve zvolené kavárně nebo restauraci. Prosíme o přihlášení do 25. 11. 2024.
- 27. 11. středa 14:00 Angličtina online – gramatika (90 minut)**
- Aktivita probíhá online přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Eliška Koldová. Přihlášení nových zájemců do 25. 11. 2024.

**28. 11. čtvrtek 14:00 Jóga**

Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC** a zároveň online. Přihlášení nových zájemců do 25. 11. 2024.

**29. 11. 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. Tel.: 771 278 733.

### **Na téma keramiky**

Dnes na tomto místě místo obvyklého tematického povídání dáme přednost medailonku paní Soni Růžičkové, o jejíž tvorbě z hlíny jsme se dozvěděli na workshopu tvoření ze skla (mimořádně od její kamarádky a současně jmenovkyně, paní Mercely Růžičkové). Paní Soňa Růžičková aktuálně žije a tvoří v obci Andělka na Frýdlantsku. Ke svému řemeslu si nacházela cestu postupně. Až jako dospělá si udělala první keramický kurz a jako samouk načítala knihy a dále se vzdělávala. Jedním z důležitých milníků bylo, když se naučila točit na kruhu a glazovat. A pak už začala paní Růžičková pálit své výrobky ve vlastních pecích – nejprve v elektrické peci v prádelně panelového domu, později v peci na dřevo. Objevovala se na jarmácích, kde prodávala své výrobky. A postupně se začala keramice věnovat doslova „na plný úvazek“. Její příběh je důkazem toho, že když člověk chce a má vůli hledat si v kterémkoli oboru svou cestu, má všechny předpoklady úspěchu dosáhnout. Paní Růžičková dnes provozuje e-shop pod značkou „Věci z peci“, kde naleznete originální keramické šperky, ale také tácy, máslenky, svícny nebo lampy. Na svých stránkách láká i k osobní návštěvě přímo u ní v dílně, kde si s Vámi ráda vypije kávu. ☺

Více informací naleznete pod následujícím odkazem: <https://www.vecizpeci.eu/>

### **Výsledky soutěže: Pivní kvíz**

Kvízová otázka z minulého čísla zněla: **Kolik procent alkoholu má nejsilnější pivo na světě?** Správně byla možnost c) 67,5 %. Dodáváme, že se jedná o pivo skotského pivovaru Brewmeister a jmenuje se Snake Venom, neboli hadí jed. **Štěstěna i tentokrát přála paní Haně Lopatkové.** Gratulujeme k výhře!

### Exkurze do ruční papírny Papyrea ve Zdislavě

Do Zdislavy jsme vycestovali z Liberce vlakem v poměrně chladném počasí, vděčně jsme se tedy u pana Gorece v papírně Papyrea ohřívali u rozpálených kamen. Dílna, kde už léta vznikají ručně zhotovované výrobky, na nás dýchla jedinečnou atmosférou a útulností. Pan Gorec nám nejprve vyprávěl svůj příběh – jak se nejprve jako brigádník v zahraničí naučil vzácné know-how, jak na výrobu papíru. A poté, jak si naplnil svůj sen a svou vlastní ruční papírnu ve Zdislavě otevřel. Ukázal nám některé z papírových výrobků. Nadchl nás papír vyrobený pouze z dřínoviny. Zaujalo nás vyprávění o papíru, do kterého pan Gorec přidával na přání zákazníka mleté lanýže. (Zkoušel dokonce i papír s mletými chilli papričkami.) Sami jsme poté měli možnost si papír zhotovit – jeden z účastníků dokonce obsluhoval ruční lis na vymačkání přebytečné vody. Návštěvu [papírny](#) opravdu vřele doporučujeme. Vlakem je bez potíží dostupná. Od vlakové stanice je to jen asi 10 minut chůze po zelené turistické značce.

### Návštěva Muzea Turnov

Do Muzea Turnov jsme původně vyrazili na expozici věnovanou historii pivovarnictví na Turnovsku. Ta se v muzeu nacházela až ve třetím patře. A my jsme se rozhodli prohlédnout si prostor hezky postupně od přízemí. Neunikla nám tedy ani výstava minerálů a drahých kamenů. Navštívili jsme expozici věnovanou historii osídlení Turnova a okolí. Přes nádvoří jsme došli do areálu, kde kromě obrovského plátna s názvem [Pobití Sasíků pod Hrubou Skálou](#), byla k vidění expozice věnovaná historii horolezectví. Patří se zmínit, že v muzeu nebyl vodící pes, který nás doprovázel, v nejmenším problém. Naopak – srdečně vítán byl ve všech prostorách i v místní prodejně suvenýrů. Výlet do Turnova jsme si ovšem užili i gastronomicky. Hned po příjezdu jsme zamířili na kávu se zákuskem a na oběd jsme zavítali do vyhlášené Turnovské pivnice. A i do těchto provozoven, které jsme navštívili, byl vodící pes bez problémů vpuštěn. Dáváme tedy Turnovu obrovský palec nahoru! 😊

### Tvoření skleněné květiny – workshop

Paní Marcela Růžičková, která v Liberci v Rumjancevově ulici provozuje dílnu a obchůdek se skleněnými šperky, nás přivítala na úžasném workshopu. Z různobarevných skleněných tvarů na drátcích jsme skládali dle fantazie motýlky létající nad květinou. Paní Růžičková nám pak výsledné výrobky pomohla svázat speciálním drátkem a odnášeli jsme si parádní dekoraci, která může posloužit například jako originální zápich. Ale to nebylo všechno. V obchůdku jsme si samozřejmě mohli vybrat z již hotových výrobků, a jeho majitelka dokonce na místě vyrobila podle přání jedné z účastnic náušnice požadované velikosti z krásných



zelenkavých olivínů. Odcházelí jsme nadšení – místo plánované hodiny jsme zde strávili dvojnásobný čas. Více o tvorbě paní Růžičkové naleznete zde: <http://www.skleneny-sperk.cz/eshop2018/>

## **Pozvánka: Lezecké závody v Šutru**

Od 1. 11. 2024 startují lezecké závody v Šutru. Potrvají až do 28. 2. 2025. Pro všechny úspěšné účastníky budou připraveny věcné ceny. Principem závodů je zdolání všech vytyčených dvanácti postavených cest. Bližší informace k závodům a podporu na místě poskytne Vaše instruktorka Zuzana Čadová. Následuje plakát k akci, kde jsou specifikovány všechny cesty. Týkají se Sokolí věže, Ásolo věže, Áčkové věže a Malé věžičky. Plakát je doplněn ilustrací horolezkyne zdolávající stěnu.



Říjnové vaření se přizpůsobilo aktuální obdivuhodné úrodě hub a náš lektor si pro nás operativně nachystal dva recepty, které byly opravdovou lahůdkou. Vařili jsme z ryzců a znamenitě jsme si pochutnali.

### Kulajda (10 porcí)

#### Suroviny:

- 5 lžic másla
- 4–5 velkých brambor
- 3 lžíce hladké mouky
- 3 cibule
- 2 kusy bobkového listu
- 300 gramů hub
- 2 lžíce nasekaného kopru
- 1 smetana 10 % (180ml)
- 10 vajec
- 2 lžíce cukru (nebo dle chuti)
- 3 lžíce octa (nebo dle chuti)
- 1 litr vody
- nové koření mleté
- sůl

#### Postup:

Brambory oloupeme, omyjeme a poté nakrájíme na kostičky. Houby nakrájíme na kostičky. Obojí zatím odložíme. Cibule přepůlíme, vložíme do hrnce ještě s bobkovými listy a novým kořením, celé zalijeme vodou a necháme vařit na ploténce pro základ vývaru. Houby si dáme na pánvičku a na 2 lžících másla pozvolna smažíme do krásné oranžové barvy. Do hrnce se silným dnem vložíme zbývající máslo a necháme jej rozpouštět po celé ploše dna, než přidáme mouku, abychom vytvořili jíšku. Čekáme, než zhoustne a mícháme do úplného rozpuštění, aby nezůstaly hrudky. Do již rozpálené jíšky přidáme náš vývar a vše řádně mícháme. Do polévky nyní přidáme orestované houby a nakrájené brambory a vše vaříme, dokud nejsou brambory měkké (asi 10-15 minut). Do polévky přilijeme smetanu. Osolíme, opepříme, přidáme kopr, dochutíme cukrem a octem podle vlastní chuti. Jako poslední bod si připravíme vajíčko, které si buď můžeme udělat natvrdo, nebo jako ztracené. Ztracené se připravuje tak, že dáme vařit vodu, do vařící vody přidáme ocet. Vajíčka si rozklepneme do mističky, připravíme si vidličku, poté vajíčko vlijeme do hrnce a za pomoci vidličky mícháme

okolo vajíčka, aby se kolem něj vytvořil vír. Zatáhnutá vajíčka postupně vyjmeme, odložíme na talířek a poté přidáváme do hotové polévky.

## **Zapečená krkovice s houbami a bramborem (8 porcí)**

### Suroviny:

- 4–8 plátků krkovice
- 5–6 lžic plnotučné hořčice
- 3–4 větší brambory
- 300 gramů hub
- 2 jarní cibulky
- vanička česnekových klíčků
- 3 jablka
- 200 gramů nastrouhaného sýra (eidam, gouda)
- 50 gramů másla
- kmín
- pepř
- sůl
- tuk na vymazání zapékací nádoby

### Postup:

Nejprve si oloupeme a nakrájíme brambory a jablíčka na menší kousky. Zároveň si necháme troubu rozehtát na 220 °C. V pánvi na másle zasmažíme a krátce povaříme houby. Vymažeme hlubší pekáč či zapékací mísu tukem, vložíme do dna plátky omyté krkovice, osolíme, opepříme, přidáme kmín, potřeme hořčicí a zasypeme nakrájenými jablíčky. Dále přidáme připravené houby na másle. Pekač vložíme do trouby na 50–60 minut. Nakrájené brambory dáme vařit do vroucí osolené vody. Dále si nakrájíme jarní cibulku na menší kousky, pokrájíme česnekové klíčky a obojí si odložíme do misky. Maso vytáhneme z trouby, nasypeme na něj nastrouhaný sýr, stáhneme teplotu na 150 °C a necháme ještě dalších 15 minut zapékat v troubě. Uvařené brambory slijeme, přidáme máslo a začneme šťouchat, než se všechno máslo vstřebá do brambor. Až poté k bramborám nasypeme jarní cibulku s česnekovými klíčky. Maso vyndáme z trouby a můžeme podávat společně se šťouchaným bramborem.

**Pokojný listopad přejeme!**