



**Liberec**

**Plán akcí**



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

**12/2024 Perníčkový 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,

prosincový speciál uzavírá rok 2024. Program TyfloCentra je poslední měsíc v roce jako již tradičně zkrácený. Naposledy tak můžete na naši akci zavítat 18. 12. 2024, kdy proběhne předvánoční bowling a také keramika. V novém roce se na Vás budeme těšit opět od 6. 1. 2025.

Perníčky coby téma aktuálního OKA jsou symbolem předvánočního času i Vánoc samotných. Nejen v Česku, ale i ve světě zaznamenávají čím dál větší oblibu. Jednoduchá příprava a možnost kreativně se vyžít při jejich zdobení z nich činí univerzální pochoutku. Proč si ji tedy nepřipravit přímo u nás v TyfloCentru? **Přijďte nám pomoci provonět interiéry upečenými perníčky.**

V kuchyni se ale budete moci realizovat i při **zážitkovém vaření**, tentokrát s tradičními indickými pokrmy. **S panem Lukášem Černým se sejdeme u zimního malování. A nepřijdete ani o vánoční klubové setkání k závěru roku.**

**Děkujeme paní Radce Valentin a všem tvořivým klientkám našeho TyfloCentra za krásnou listopadovou výstavu keramických výrobků.** Možnost představit tvorbu v reprezentativních prostorách Paláce Liebig přinesla spoustu nových obdivovatelů, které si všechny účastnice, jež za akcí stojí, jednoznačně zaslouží.

Jako každoročně Vás závěrem roku prosíme o navrácení **zvukových knih** za druhé pololetí. **Termín pro odevzdání je 5. 12. 2024.** Obratem pro Vás zajistíme várku nových titulů, které bude možné zapůjčovat si od ledna.

Zájemce o **objednání kalendářů na rok 2025 z pražské knihovny KTN** prosíme, aby nám nahlásili své objednávky rovněž **nejpozději 5. 12. 2024.** K dispozici je i tentokrát stolní kalendář v černotisku, stolní kalendář kombinovaný (černotisk a brailské písmo) nebo též nástěnný kalendář velikosti A3. Stolní kalendáře nově stojí 80,- Kč, nástěnné 200,- Kč.

Dovolte nám za celý tým TyfloCentra popřát Vám spokojené vánoční svátky a pevné zdraví do roku 2025.

Vaše TC Liberec

## Obsah čísla

Úvodník.....	2
Obsah čísla .....	3
Program TC na prosinec 2024 .....	3
Perníčková křížovka .....	5
Ohlédnutí: Co přinesl říjen a listopad.....	7
Recepty Jiřího Pikeše: Mrkvová polévka a kachní prsa se špeclými a červeným zelím .....	9

## Program TC na prosinec 2024

- 2. 12. pondělí 10:00 Předvánoční klubové setkání – „koledy na dudy“ 😊**
- Každoročně se s Vámi těšíme na příjemné posezení v klubovně. Speciálním hostem bude již podruhé v tomto roce pan Vlastimil Macháček, pedagog a hudebník, jenž přijde zahrát pár vánočních koled na dudy. Na ukulele jej doprovodí pan Tomáš Holý. Nebude chybět vánoční punč. Přijďte se předvánočně naladit na pobočku TC Liberec. O přihlášení na akci prosíme do 28. 11. 2024.
- 2. 12. pondělí 12:30 Keramika**
- V dílně TC se na Vás těší lektorka paní Radka Valentin. Prosíme o přihlášení do 28. 11. 2024.
- 5. 12. čtvrtek 14:00 Jóga**
- Poslední termín jógy v roce 2024. Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC** a zároveň online. Přihlášení nových zájemců do 2. 12. 2024.
- 6. 12. 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.
- 9. 12. pondělí 10:00 Zážitkové vaření s Jiřím Pikešem**
- V prosinci dojde na slibovanou indickou kuchyni – uvaříme si indickou čočkovou polévku a máslové kuře

s rýží. Zájemce prosíme, aby počítali s časovou dotací 3 hodiny, tedy do 13:00. Příspěvek na suroviny činí aktuálně 100,- Kč/ osoba. Prosíme o přihlášení do 5. 12. 2024.

- 10. 12. 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 5. 12. 2024.
- 11. 12. středa 10:00 Pečení perníčků**
- Nejprve si zhotovíme perníkové těsto, z nějž si poté společně upečeme sladké symboly Vánoc. Prosíme o přihlášení do 4. 12. 2024.
- 11. 12. 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 10. 12. 2024.
- 13. 12. 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.
- 16. 12. pondělí 10:00 Kurz malby s Lukášem Černým – vánoční motivy**
- Před koncem roku stihneme ještě jedno příjemné malování, tentokrát v duchu zimních motivů. Akce je vhodná i pro úplné začátečníky. Prosíme o přihlášení do 12. 12. 2024
- 17. 12. 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 12. 12. 2024.
- 18. 12. středa 10:00 Bowling**
- Sraz v 9:50 v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení do 16. 12. 2024.

**18. 12. středa 11:30 Bowlingové posezení**

Na trénink navážeme posezením ve zvolené kavárně nebo restauraci. Prosíme o přihlášení do 16. 12. 2024.

**18. 12. středa 10:00 Keramika**

Poslední termín keramiky v roce 2024. Přijďte si užít předvánoční lekci do naší dílny s lektorkou paní Radkou Valentin. Prosíme o přihlášení do 16. 12. 2024.

**18. 12. středa 15:15 Angličtina online – konverzace**

Výuka angličtiny probíhá online přes odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Peter Tkáč. Přihlášení nových zájemců do 16. 12. 2024.

**Perníčková křížovka**

Perníčkům dodává jedinečnou chuť speciální kombinace koření. A právě na téma (nejen) vánočního koření jsme pro Vás připravili křížovku.

Principem křížovky je uhodnout postupně dvanáct slov (každé z nich skrývá určitý druh koření). V každém jednotlivém uhodnutém slovu si vyznačíte určené písmeno. Přečtete-li následně za sebou všechna vyznačená písmena, vyjde Vám dvouslovná tajenka.

Přejeme hodně zábavy při luštění! 😊

**Zadání – legendy k jednotlivým slovům:**

1. Jeho druhové jméno je „lékařský“, dříve též „pravý“. Jako koření se používá jeho sušený mletý oddenek. Pochází z Indie nebo Číny. Má štiplavou chuť. Obsahuje vitamíny A, E, K a C. Příznivě působí na kardiovaskulární systém i na trávení. Při nachlazení se užívá jako životabudič. V restauraci Vám z něj připraví lahodný čaj, zpravidla se podává s medem a citrónem.

Slovo má šest písmen. Poznačte si čtvrté písmeno.

2. Jedná se o velmi charakteristická sušená souplodí ve tvaru hvězdiček. Svou vůní nejvíce připomíná anýz. Používá se nejen do perníčků, ale také do svařeného vína. Využití má ale i při přípravě slaných pokrmů. Obsahuje spoustu antioxidantů.

Slovo má šest písmen. Poznačte si páté písmeno.

3. Pochází z Mexika a jedná se o fermentovanou tobolku některých druhů orchidejí. Typicky se přidává do cukru, který díky ní získá jedinečnou vůni. (Tento typ cukru se však bohužel většinou vyrábí synteticky.)

Slovo má sedm písmen. Poznačte si třetí písmeno.

4. Jedná se o jednoletku z čeledi miříkovitých. Planě roste v oblasti Středomoří a Blízkého východu. Hojně se využívá v asijské kuchyni. Neobejde se bez něj třeba kari směs nebo dnes již klasický pokrm Bún Bó Nam Bó.

Slovo má osm písmen. Poznačte si druhé písmeno.

5. Má nasládlou chuť a úžasnou vůni, pro kterou se používá jak ve sladkých vánočních pokrmech a nápojích (zejména ve svařeném víně), ale také v aromaterapii. Má mimořádně příznivé účinky na psychiku, harmonizuje náladu. Je také známý odpuzováním hmyzích škůdců, má antibakteriální a dezinfekční účinky. Doporučuje se proto například při zánětech v ústní dutině.

Slovo má osm písmen. Poznačte si šesté písmeno.

6. Drobná semena rostliny z čeledi miříkovitých. V českém prostředí má tradici jeho využívání při plynatosti a nadýmání, ale využívá se třeba i při sterilování červené řepy. Jeho žvýkání odstraňuje pach z ústní dutiny. Příznivě působí také na astma.

Slovo má čtyři písmena. Poznačte si druhé písmeno.

7. Půjde o dvouslovný název. Koření pochází ze stromu s názvem Pimentovník pravý. V české kuchyni se využívá buď ve formě celých sušených bobulek, nebo i v mleté formě. Nakládáme s ním třeba oblíbenou omáčku na svíčkovou. Dobré je také na revma nebo artritidu.

Jedná se o dvě slova, která mají celkem 10 písmen. Poznačte si poslední písmeno.

8. Možná vůbec nejoblíbenější podzimní a vánoční koření. Nejde si bez něj představit vůni moučníků z jablek, třeba takový závin... Pochází z kůry stromu a v nízkých dávkách má tělu velmi prospěšné účinky. Pro zdraví je lépe volit její cejlonskou nežli čínskou variantu.

Slovo má sedm písmen. Poznačte si druhé písmeno.

9. Často mu komolíme název – správně končí na M, ale obvykle jej známe s N na konci. Chutná kořenitě a nasládle, přidává se nejen do vánočního pečiva, ale třeba též do kompotů. Vynikající je na trávení – uleví žaludečním křečím. Příznivě také působí na srdeční rytmus. Čaj je znamenitý také při odbourávání stresu.

Slovo má osm písmen. Poznačte si sedmé písmeno.

10. V české kuchyni je nesmírně rozšířený, v mleté podobě se přidává snad do všech slaných jídel – spolu se solí. Má několik barevných druhů. Ve sladké kuchyni se používal spíše v minulosti – od jeho názvu je odvozen vůbec název slova perník.

Slovo má čtyři písmena. Poznačte si poslední písmeno.

11. Jde o drobná sušená semena víceleté rostliny. Využíváme jej tradičně při nadýmání, a to i u velmi malých dětí, jelikož je dobře snášen. Stejně jako koriandr či anýz je z čeledi miříkovitých. Konzumovat lze i hlízu rostliny – syrovou i tepelně upravenou. Je nízkokalorický a obsahuje celé spektrum vitamínů. Někdy se mu říká též italský nebo římský kopr.

Slovo má šest písmen. Poznačte si druhé a třetí písmeno.

12. Půjde o dvouslovný název. Pochází z tropického stromu. Plodem je bobule, jejíž vysušené jádro má cca 1, 5 cm. Pro jeho další využití jej před přípravou strouháme. Je skvělý při astmatu či potížích se slinivkou. Podporuje chuť k jídlu a říká se, že je vlivné afrodiziakum.

Jedná se o dvě slova, která mají celkem 15 písmen. Poznačte si dvanácté písmeno.

Konec křížovky.

## Ohlédnutí: Co přinesl říjen a listopad

### Exkurze do Pivovaru Cvikov

Tento den nám započal ránem v Liberci na nádraží, kdy jsme se autobusem vypravili do Cvikova. Naše prohlídka započala v místním hotelu Kleis, jenž je součástí areálu pivovaru. Zde nás přivítala průvodkyně na recepci a zahájila samotnou exkurzi. Dostali jsme na ochutnání základní suroviny na výrobu piva. Hořkost chmelu nás poměrně překvapila. 😊 Ale nejen, že jsme měli možnost ochutnat zmíněné přísady, prohlédli jsme si celý průběh výroby od úplného začátku až po stáčení do lahví. V budově jsme přitom postupovali shora dolů – nejprve jsme si srdnatě vyšlápli tři patra, kde jsme obdivovali půdní prostory připomínající historickou památku, poté jsme je postupně scházeli směrem do přízemí a sklepů, kde na stěnách bylo možné obdivovat krápníkové útvary. I celá historie areálu, který byl otevřen po náročné rekonstrukci v roce 2014, nás zaujala. Po prohlídce nás to ještě zavedlo do okolí, kde jsme se prošli kolem pivovarských rybníků. Putovali jsme po zelené turistické značce kolem romantického altánku uprostřed lesa. Ke konci, abychom vše završili, jsme navštívili místní restauraci i pekárnu. Jídlo bylo výtečné a všichni se velmi těšili, že si

budou moci koupit pečivo domů. Světlý pivovarský chléb byl skutečně lahůdkou, která nám voněla z tašek ještě celý zbytek cesty domů.

## **Výlet podle satelitu II**

Dne 21. 10. jsme se vydali na „tajnou“ cestu po Liberci, abychom si vyzkoušeli nové způsoby možného hledání cest a orientace v terénu za pomoci dostupných aplikací s mapami. Naše cesta započala u TyfloCentra, kde nás čekal i náš první úkol, kterým bylo najít nejbližší autobusovou zastávku a spoj do stanice Fügnerova. Používaly se Mapy.cz, Google mapy, Apple mapy a další programy pro zjišťování polohy a zastávek okolo nás. Po úspěšném nalezení zastávky a spoje jsme jezdili po Liberci za pomoci zmíněných aplikací. Ne vždy nás navigace podržely perfektně, ale zato byla možnost okamžitého porovnání a ověření případných neduhů. Přes tyto dílčí vrtochy techniky se nám podařilo dosáhnout několika vytyčených cílů, ať už na zastávce U Pramenů nebo potom U Koupaliště, kde jsme našly QR kódy, jež nám pomohly se posunout na trase zase dál. Celá výprava nakonec vyvrcholila příchodem do cukrárny Sladká tečka, jejíž název plně vystihuje konec naší cesty. Všichni jsme si vychutnali dobré zákusky a kávu a společně rozebrali průběh expedice i nabyté zkušenosti.

## **Výstava keramiky v Paláci Liebieg**

Výstava probíhala od středy 13. 11. do pátku 15. 11. 2024. První den výstavy na Mezinárodní den nevidomých jsme akci navštívili ve větší skupince. Mohli jsme si tak hned začerstva užít nádherně nazdobené prostory sálu v prvním patře, kde byly vystaveny všechny dosud vytvořené keramické výrobky. Po pravé straně byl umístěn impozantní Tyflobetlém s originálním spektrem figurek. Na podstavcích po obvodu místnosti pak byly vystaveny ještě další výrobky – např. busta, myšky nebo ovečka. V levém rohu měli návštěvníci možnost vyzkoušet si se zaslepenýma očima tvoření z hlíny. První den nás na výstavě navštívili také novináři z ČT. Vytvářeli reportáž právě k příležitosti Mezinárodního dne nevidomých. Šlo tak o další možnost prezentovat navenek práci našich klientek a lektorky Radky Valentin. Rozjímání na výstavě jsme si nezapomněli zpříjemnit posezením v přilehlé kavárně a prohlídkou dalších interiérů i exteriérů Paláce Liebieg. Níže naleznete odkaz na online reportáž:

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/15334105033-udalosti-v-regionech-sever-a-vychod/224411000171113/cast/1078971/>



## Recepty Jiřího Pikeše: Mrkvová polévka a kachní prsa se špeclemi a červeným zelím, perníkový koláč s povidly

V listopadu se vařilo klasické menu a navrch lahodný moučník. Recepty jako vždy přinášíme na stránkách OKA.

### Mrkvová polévka

#### Suroviny (na 8 porcí):

- 1 větší červená cibule
- 1 kg mrkve
- 100 g čerstvého zázvoru
- 100 g másla
- olej
- olivový olej
- cukr
- sůl
- drcený kmín
- provensálské koření
- 200 ml smetany na vaření
- 0,5 kg jablek

#### Postup:

Zeleninu si očistíme, cibuli nakrájíme najemno, mrkev na kostičky, zázvor nastrouháme nadrobno. Jablka zbavíme slupky a nakrájíme na kostičky.

Ve větším hrnci si necháme rozpustit máslo, přidáme trošku oleje, aby se máslo nepřipalovalo. Pokrájenou cibuli přidáme na máslo, přidáme tři lžičce cukru, lžičci soli, špetku drceného kmínu. Přidáme nastrouhaný zázvor, pokrájenou mrkev, špetku provensálského koření a necháme dusit.

Na pánvi vedle si necháme rozpálit olivový olej. Pokud nemáme olivový olej, postačí trocha másla. Na rozpálený olej přidáme větší pokrájená jablka a necháme je osmažit.

Po půl hodině podušenou zeleninu rozmixujeme tyčovým mixérem. Poté přidáme smetanu a znovu promixujeme.

Hotovou polévku podáváme s osmaženými kousky jablek.

## **Kachní prsa se špeclemi a červeným zelím**

### Suroviny (na 8 porcí):

- 1 větší červená cibule
- 3 balení červeného zelí (po 500 gramech)
- 100 g sádla
- cukr
- mleté nové koření
- mletý zázvor
- mletá skořice
- 400 ml červeného vína
- sůl
- ocet
- dvě balení hotových špeclí (po 500 gramech)
- 8 kachních prsou

### Postup:

Zelí si vyndáme ze sáčku, vylijeme vodu a poté zelí pokrájíme na menší kousky. Cibuli si očistíme a pokrájíme na kostičky.

V hrnci si necháme rozpustit sádlo, přidáme pokrájenou cibuli a dvě menší polévkové lžíce cukru. Necháme osmažit, aby cibule zkaramelizovala. Poté přidáme zelí a necháme dusit.

Po chvíli dušení zelí do něj přidáme dvě špetky mletého nového koření, špetku mletého zázvoru, lžičku mleté skořice, červené víno, trochu cukru, soli, octa a podle chuti ještě dokořeníme. Necháme podusit.

Špecle si osmažíme sádlem.

Kachní prsa omyjeme a smažíme na pánvi bez tuku (tuk se vysmaží z prsou) kůží směrem na dně pánve. Necháme 10-12 minut osmažit a poté dáme ještě na 20 minut do trouby, kde necháme prsa dopéct i uvnitř.

Dopečená prsa servírujeme se zelím a špeclemi.

## **Perníkový koláč s povidly**

(na 1 větší plech)

### Suroviny:

- 300 g moučkového cukru
- 4 vejce

- 500 - 700 g hladké mouky
- 2 lžičky perníkového koření
- 2 lžičky jedlé sody
- 4 lžíce medu
- 150 g másla
- 400 g povidel

#### Postup:

Cukr a mouku smícháme v míse, přidáme vejce, med, jedlou sodu, perníkové koření, změklé máslo a ručně prohněteme.

Mouku přidáváme postupně, aby se těsto nelepilo (trochu se však bude lepit i tak, kvůli medu).

Troubu si rozehejeme na 170 stupňů.

Plech si vymažeme lehce olejem. Těsto si rozdělíme na dvě půlky, jednu rozprostřeme na plech. Na tuto vrstvu nanese povidla a rozetřeme po celém povrchu těsta. Druhou půlku těsta si vyválíme na proužky a ty poté naskládáme do tvaru mřížky na povidla.

Plech vložíme do rozpálené trouby, kde necháme cca 20 - 30 minut péct.

Hotový perník necháme vychladnout a můžeme podávat.

**Krásné Vánoce!**