



Liberec

Plán akcí



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

Hravý speciál 11/2020

KONTAKTY:

Telefon: 488 577 661

Email: liberec@tyflocentrum.cz

Adresa: Na Výšinách 451/9, Liberec 5

Web: <http://liberec.tyflocentrum.cz/>

CO NABÍZÍME:

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu:**
průvodkyně Květa Heligarová – Nováková (736 130 590, pps@tyflocentrum.cz)
- **Zajímavé aktivity** v rámci sociálně aktivizačních služeb:
nová koordinátorka a sociální pracovnice Mgr. Ivana Valecká (797 695 503)
- **Výuku a poradenství ohledně elektronických kompenzačních pomůcek:**
lektorka Ing. Jana Smolná (731 913 585, smolna@tyflocentrum.cz)
- **Základní sociální poradenství a metodická činnost:** sociální pracovnice Mgr. Jana Benešová, Ph.D. (benesova@tyflocentrum.cz)
- K zapůjčení tandemová kola, zvukové knihy, možnost digitalizace textů a další.

Úvodník

Vážení uživatelé našich služeb,

až do 20. listopadu zatím v ČR platí nouzový stav spojený s omezením volného pohybu. A tak **dáváme volný pohyb alespoň našim nápadům**, abychom Vám připravili příjemné chvíle strávené při čtení našeho časopisu. Mile nás překvapil Váš zájem o soutěž, která byla vyhlášena v minulém levandulovém čísle. Proto pro Vás **máme i v aktuálním vydání jednu netradiční soutěžní hru**. Zjistili jsme totiž, že nám v překonávání těžkých dnů pomáhá hravost. Hry už odnepaměti pozvedají mysl a rozvíjejí osobnost. Umožňují člověku odpočívat, čistit si hlavu, ale také posilovat sebedůvěru a získávat příjemné zážitky. **OKO, které nyní čtete, proto nese téma HER a HRAVOSTI**. Snad se Vám trefíme do noty a s hravostí přijde také radost. 😊

Přejeme hodně sil při zvládání těchto dní. Upřímně na Vás stále myslíme.

Obsah čísla:

- Důležité informace: Provoz TC Liberec v nouzovém stavu
- Program TC na měsíc listopad
- Sociální podnik – nápady TyfloCentra do budoucna
- Kde ožívají hračky: DETOA navrácí do dětských let
- Hry jako stvořené pro podzimní dlouhé večery
- Hravý recept – Sladké koláčky z taveného syru

- Posílení plic – netradičně z pohodlí domova
- Soutěž pro hravé – poznej vůni!
- Hra na představování: Ivana Valecká
- Jak jsme si hráli v Levandulovém čísle a co se dělo v zákulisí soutěže
- Oslavenci v listopadu

Důležité informace: Provoz TC Liberec v nouzovém stavu

V nouzovém stavu fungují speciální pravidla pro pohyb osob. Také pro čerpání služeb TyfloCentra platí podmínka, že osobně se nesmí setkat více než dva lidé. Proto jen připomínáme, že je potřeba se individuálně objednávat, pokud budete chtít využít kteroukoli službu. Nadále nás neváhejte kontaktovat telefonicky nebo emailem.

Program TC na měsíc listopad

Ve druhé polovině listopadu pro Vás zahájíme **jógu na dálku**. Pokud jste zatím na jógu nechodili a chtěli byste ji takto vyzkoušet, dejte nám vědět na telefonu 797 695 503 (Ivana Valecká).

Kromě jógy pro Vás ve druhé půli listopadu spustíme **online výuku angličtiny pro začátečníky**. Kdo jste zatím angličtinu nenavštěvovali a máte zájem ji takto vyzkoušet, dejte nám prosím taktéž vědět na telefonu paní Valecké.

O přesných termínech Vás budeme včas informovat.

V pátek 27. 11. 2020 od 10:00 do 12:00 proběhne online Otevřená kavárna. Po připojení přes odkaz na Google Meet bude možné se s námi potkat prostřednictvím obrazovky Vašeho PC či telefonu. Stačí pouze internetové připojení, funkční mikrofón a ideálně také kamera ve Vašem zařízení. Pokud máte o zaslání odkazu na setkání zájem, kontaktujte do 20. 11. 2020 paní Ivanu Valeckou. Pokud potřebujete poradit či pomoci s technickým připojením, kontaktujte Janu Smolnou na tel.: 731 913 585.

O čem si mimo jiné budeme v Otevřené kavárně povídat:

- Vaše aktivity a potřeby v době nouzového stavu
- Vaše nápady na činnost TyfloCentra v dalším období
- Sociální podnikání v TyfloCentru Liberec

V prosinci bychom pro Vás rádi spustili online výuku některého z dalších jazyků. Chtěli bychom se proto zeptat, o jaký další jazyk kromě angličtiny byste případně měli zájem. Nabízíme:

- Německý jazyk pro začátečníky
- Španělský jazyk pro začátečníky
- Francouzský jazyk pro začátečníky

Předběžné přihlášení je možné u paní Valecké. Každý cizí jazyk by obnášel výuku 1x týdně v rozsahu 60 minut. Plánujeme, že po skončení současných omezení bychom výuku jazyků nabízeli opět také v běžné prezenční formě.

S koncem nouzového stavu budeme mít konkrétnější výhled programu TC do konce tohoto roku. Přáli bychom si, aby se epidemiologická situace zlepšila. Nicméně i pokud by byla stávající opatření prodloužena, jsme připraveni tu pro Vás nadále být vzdálenou formou.

Sociální podnik – nápady TyfloCentra do budoucna

V TyfloCentru se už nějakou dobu zamýšlíme nad výhledy organizace do budoucna. Víme, že hravost je klíčem k různým dobrodružstvím. A právě takovou dobrodružnou výzvou je pro nás sociální podnikání. **Jeho cílem by bylo smysluplné pracovní uplatnění stávajících či nových uživatelů našich služeb.**

Na první Otevřené kavárně, která proběhla v létě, jsme si s některými z Vás začali sdílet nápady, jakým směrem by se sociální podnikání TyfloCentra mělo ubírat. **Těm z Vás, kteří jste zatím o sociálním podnikání neslyšeli, nabízíme základní informace.**

Když se organizace rozhodne stát sociálním podnikem, stane se nejen firmou, která usiluje o zisk, aby mohla existovat, ale také firmou, která chce přispět ke zlepšení společenských podmínek nebo životního prostředí. Sociální podnik zaměstnává zčásti osoby se zdravotním znevýhodněním a zčásti osoby bez hendikepu.

Jeden z regionálních sociálních podniků jsme Vám představili v minulém čísle – šlo o Levandulovnu. Možná ale znáte i další místní podniky. Družstvo TEXman se sídlem v Krásné Studánce se zabývá návrhy a výrobou přikrývek, polštářů a ložního prádla. Vybavuje jím penziony a hotely napříč Českou republikou. Ve Frýdlantu zase působí společnost Terra Mater, která provozuje Pekárnu Poezie. Kromě kváskového chleba je v sortimentu pekárny celá řada ručně vyráběných dobrot – koláčů, vánoček, mazanců či bábovek. Vše z lokálních surovin a podle tradičních receptů. V nabídce společnosti je také možnost upéct si slanou či sladkou dobrotu osobně přímo v prostorách pekárny. Věříme, že tam hravost rozhodně najde své uplatnění. 😊

Máte-li nápad, jakým směrem by se mohlo v oblasti sociálního podnikání ubírat naše TC Liberec, budeme rádi za jeho sdílení. Ať už v rámci Otevřené kavárny, nebo kdykoli jindy. Děkujeme.

Kde ožívají hračky: DETOA navrací do dětských let

„Hra je jeden z nejefektivnějších způsobů, jak zjednodušit život. Přesně to jsme dělali jako děti, ale v dospělosti jsme si hrát zapomněli.“

(Albert Einstein)

V minulém čísle časopisu OKO jsme lákali na jarní výlet do Levandulovny. Pokud nám epidemie nepřekazí plány, rádi bychom se spolu s Vámi na jaře vypravili také na exkurzi do místa pro hry a hraní jako stvořeného.

Firma DETOA, dříve známá také jako TOFA, už od roku 1908 vyrábí klasické dřevěné hračky pro děti. Sídlí v působivé krajině nedaleko Albrechtic v Jizerských horách, v Jiřetíně pod Bukovou. Typickým výrobkem, který jistě znáte, je dřevěná ovečka

na provázku se zvonečkem kolem krku, nebo starý známý Krteček. U dětí je velmi oblíbený dřevěný šašek s tyčkou uprostřed, na kterou se dle velikosti navlékají kroužky do tvaru těla, hlavy a čepice. Podnik ale vyrábí také generacemi osvědčené dřevěné kostky nebo dřevěné perličky k navlékání na šňůrku. Kromě muzea hraček je možné v Jiřetíně pod Bukovou navštívit rovněž prostory kreativní dílny. Tam si lze z dostupných dílků vyrobit hračku zcela podle vlastní fantazie.

Také se Vám právě vybavila nějaká oblíbená dětská hračka? Už se na exkurzi velice těšíme. 😊

Hry jako stvořené pro podzimní dlouhé večery

Jak jistě víte, prodejny Tyflopomůcek mají ve svém sortimentu řadu velmi užitečných pomocníků pro běžné každodenní činnosti. Nezapomínají však ani na nejrůznější originální společenské hry, z nichž některé jsou určeny i pro osoby zcela nevidomé. Přinášíme Vám proto výběr z novinek, jež rozhodně stojí za pozornost.



HRA LABYRONT Cena 2990Kč

Labyront se skládá ze čtyř okruhů se znaky živlů, které jsou rozmístěny v polích. Pátým a posledním okruhem je pokladnice uprostřed. Každý z okruhů má svou specifickou sílu. Hráči postupují do středu Labyrontu skrze průchody, aby získali původní amulety živlů. Cestou však čelí

různým nástrahám. Hra je plně hmatová pro nevidomé.



HRA KVARTETO Cena 580Kč

Hra pro 3 - 6 hráčů má pravidla klasické hry Kvarteto.

Hráči se snaží získat pro sebe čtyři kartičky se stejným symbolem.

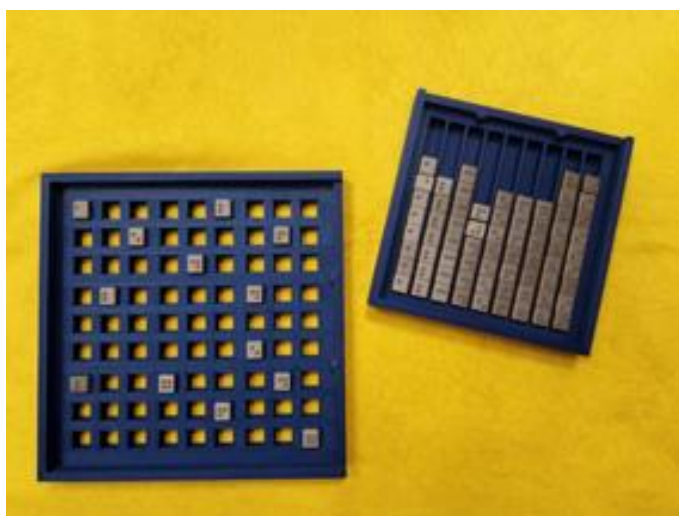
Symbole jsou hmatově i barevně odlišné, názvy symbolů jsou v černotisku i braillově písmu. Každý hráč má svoji herní desku.



HRA LODĚ Cena 630Kč

Známá Námořní bitva v hmatovém provedení pro jednoho nevidomého hráče.

Tuto hru může hrát vidomý s nevidomým. Vidící hráč hraje na čtverečkovaném papíře. Souprava pro jednoho nevidomého hráče obsahuje dvě stejné tabulky.



HRA SUDOKU Cena 630Kč

Řešení Sudoku lze přirovnat k luštění křížovky.

Základní rozdíl je v tom, že u sudoku používáme pouze číslice. Sada obsahuje mřížku 17 x 17cm s vysunutelným víčkem, na které úlohy řešíme.

Součástí je zásobník kostiček s Braillovými číslicemi od 1 - 9.

Hravý recept – Sladké koláčky z taveného sýru

Následující recept nám zaslala jedna z našich klientek. Okamžitě nás zaujal svou jednoduchostí. Se svolením autorky jej zde velice rádi zveřejňujeme.

Suroviny na těsto:

- 350 gramů polohrubé mouky
- 250 gramů Hery nebo jiného tuku
- 2 tavené sýry (bez příchuti)

Na dozdobení:

- Vaše oblíbená marmeláda
- Moučkový cukr

Postup:

Všechny přísady smícháme dohromady a vypracujeme těsto, z něhož tvoříme malé kuličky. Do kuliček vyhloubíme důlek a naplníme marmeládou. Pečeme ve středně vyhřáté troubě. Po upečení obalujeme v moučkovém cukru.

Také už se Vám sbíhají sliny na tuto dobrotu? Jistě ji hravě zvládnete. Přejeme dobrou chuť. ☺

Posílení plic – netradičně z pohodlí domova

V době pandemie koronaviru, kdy se z televize, rádia i internetu neustále dozvídáme o významu prevence, nabízíme možnost, jak příjemnou cestou posílit plíce a udělat něco pro své zdraví. Naše lektorka Jana nabízí návod, jak provést cvik v pohodlí Vašeho domova.

Libovolný sed s rovnou páteří, dlaně svineme do pěstí, palce zůstanou volně a položíme pěstě na hrudník. Nadechneme do hrudníku a zároveň rozpažíme, při nádechu myslíme slabiku „hů“ a při výdechu slabiku „hů“ vyzpíváváme, pěkně nahlas, a zároveň proboucháváme pěstmi hrudník, ramena, žebra, boky, zkrátka kam dosáhneme. Pozor! Nepochoucháváme prsa.

Několikrát zopakujeme nádech i výdech dle své délky dechu, snažíme se dělat výdech o trochu delší než nádech. Po skončení cviku si lehce odkašleme do rukávu a vytvoříme několikrát sliny s polknutím. Cvik posiluje plíce, odhlehne je a pomáhá vyprázdnit starý vzduch z plic.



Soutěž pro hravé – poznej vůni!

V obálce jste spolu s časopisem OKO tentokrát obdrželi také 3 malé igelitové sáčky, které obsahují vzorky vůní na vatovém tamponku. Jde o vysoce kvalitní éterické oleje, které Vám mohou posloužit k uvolnění a relaxaci. Mají blahodárné účinky na psychiku a některé jsou účinné i jako pomocníci v boji s viry. Každá esence je spojená

s ušlechtilým rostlinným olejem. **Doporučujeme postupně si čichnout k jednotlivým tampónkům a pro svou relaxaci pak zvolit tu vůni, která Vás nejvíce osloví.** Tuto si pak můžete nanést například na zápěstí a nechat se voňavě hýčkat.

A nyní k soutěži! Chcete-li si s námi zahrát a třeba i získat nějakou pěknou cenu, pojdte si otestovat své čichové a rozpoznávací schopnosti. Zaslali jsme Vám vzorky těchto 3 éterických olejů:

- **Ravintsara**

Důležitý olej pro prevenci a léčbu virových onemocnění (dýchací a střevní infekce), specificky působí na neurotropické viry (opary, pásové opary, neštovice, moluska), posiluje imunitu a pozitivní vnímání.

- **Máta peprná**

Snižuje práh bolestivosti, posiluje zažívání (kolika, nevolnost, zácpa, nadýmání) a nervy (migréna, závratě, špatná paměť, koncentrace, vyčerpání), má protiinfekční účinky.

- **Mandarinka**

Uvolňuje psychické napětí, rozptyluje úzkost, depresi, melancholii a smutek, osvěžuje, pomáhá při nespavosti, reguluje zažívání a funkci střev (pálení žáhy, žaludeční neuróza, nevolnost, podráždění), výrazně harmonizuje dětskou psychiku.

Každý vzorek je barevně odlišen (červená, žlutá, zelená) a pro lepší orientaci má své číslo (1, 2, 3).

Jakmile si všechny vzorky ovoníte, zkuste odpovědět na soutěžní otázku:

Pod jakým číslem (nebo barvou) se skrývá vzorek vůně Ravintsara?

Svou odpověď můžete tak jako minule napsat emailem jako odpověď na zasláné OKO, zatelefonovat na číslo 797 695 503, nebo zaslat poštou v přiložené obálce. Na obálce je uvedena adresa TyfloCentra a není již zapotřebí na ni lepit žádnou známku – dorazí v pořádku k nám jako slepecká zásilka, jen ji prosím nechte rozpečetěnou.

Termín uzávěrky soutěže je 20. 11. 2020. Ze všech správných odpovědí vylosujeme 3 šťastlivce, které oznámíme v dalším vydání. S vítězi se individuálně domluvíme na doručení výher. Přejeme hodně štěstí 😊.

Hra na představování: Jana Smolná

Říkali jsme si: Kdy jindy, než teď je ten pravý čas představit Vám hravou formou členky a člena týmu libereckého TyfloCentra? Připravili jsme sadu otázek, na které postupně všichni odpovíme, abyste nás měli šanci lépe poznat. Jako první se Vám představí Jana Smolná, která v TyfloCentru Liberec pracuje od roku 2008 jako odborná lektorka v rámci služby sociální rehabilitace.

1) Nejoblíbenější místo v ČR?

Vyrůstala jsem obklopena horami, takže hory. Šumava, Jeseníky, Jizerky...

2) Kočka, nebo pes?

Pes.

3) Moře, nebo hory?

Hory, jednoznačně. U moře jsem nikdy nebyla a není na seznamu mých přání.

4) Nejmilejší roční období?

Podzim, podzim, podzim, podzim.

5) Nejoblíbenější jídlo?

To, které nemusím vařit sama.

6) Káva, nebo čaj?

Káva, ale dobrá káva. Když není preso, tak klasický Turek, v nejkrajnějším případě rozpustná. Jo, a mléko taky, cukr podle nálady.

7) Největší koníček?

Jo, tak teď to bude dlouhé... ne, nelekejte se. Vedle světa počítačů mám ráda ryze praktické a hmatatelné věci. Poslední dobou dávám zabrat svým třem šicím strojům, pečů kváskový chléb a neustále vymýšlím nějaká vylepšení, čímž dokonale trápím své nejbližší okolí.

8) Nejoblíbenější sport?

Jo, tak teď to bude hodně krátké. Byla jsem vychována v tom, že fyzická aktivita bez užitku je nanic. Turistika byla a je jedinou výjimkou.

9) Vaření, nebo mytí nádobí?

Je mi to jedno. Většinou zvládám obojí současně.

10) Film, nebo kniha?

Kniha. Rodina by si přála, aby to byl film, protože blízcí vědí, že jakmile vezmu knihu do ruky, tak pro mě přestane existovat vše okolo, dokud ji nedočtu.



V příštím čísle časopisu se Vám na tomto místě představí Ivana Valecká, která v TyfloCentru Liberec pracuje od září 2020 jako sociální pracovníce.

Jak jsme si hráli v Levandulovém čísle a co se dělo v zákulisí soutěže

Levandulový speciál obsahoval mimo jiné soutěž, která testovala Váš odhad. Tipovali jste, kolik levandulových sušenek sníme jako tým 6 lidí během 5 minut...

No, nejen pro Vás to byla výzva. Soutěž totiž finalizovala v době, kdy bylo vládními opatřeními ztížené sejít se v prostorách našeho pracoviště ve větším počtu lidí, abychom napekli a pojedli společně. A tak jsme pekli doma a baštili na dálku spojeni jen počítačovými obrazovkami. Naprosto poctivě jsme měřili čas – tedy stanovených 5 minut. Někdo pojal soutěž vyloženě závodně, někdo si s gustem vychutnával každý kousek sušenky při máčení do čaje či kávy. **A dohromady to nakonec dalo 35 sušenek.**

Pochutnali jsme si a shodli jsme se, že takové soutěže by bylo vhodné pořádat častěji. Příště prý zase na slanou notu. Tak uvidíme 😊.

Ale abychom Vás neochudili o podstatnou informaci. Jelikož nám došly i skutečně vtipné a originální odpovědi, rozhodli jsme se nakonec, že odměníme nikoli 3, ale celkem 5 výherkyň. **Gratulujeme tedy paní Miroslavě Bobkové, Kateřině Jirákové, Andree Tkáčové, Haně Lopatkové a Mileně Štěpánkové.** Na konci tohoto čísla naleznete fotografie balíčků, které našim milým výherkyním poputují. Děkujeme za účast a přejeme štěstí v dalších hrách TC Liberec.

Atmosféru sušenkového tvoření a pochutnávání Vám přinášíme také na přiložených fotografiích.



Levandulová...



Oslavenci v listopadu

V měsíci listopadu oslaví narozeniny **Nikol Antošová, Kateřina Jiráková, Alena Nesibová, Eliška Neumannová, Michaela Vlčková, Jaroslav Zedník a Lara Zrnovská**. Přejeme Vám všechno nejlepší, hodně zdraví a spokojenosti! Ať oslavíte svůj den přesně podle svých představ.

Přejeme si i nadále hravou a pozitivní mysl.

Váš tým TyfloCentra Liberec.

